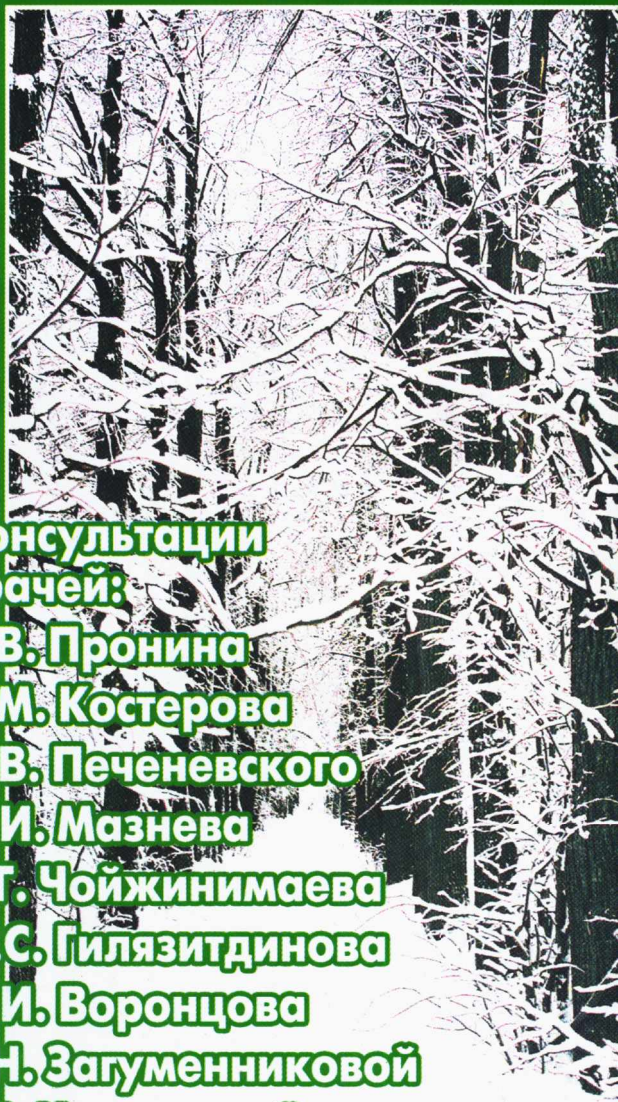
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДЕКАБРЬ

ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ



Консультации врачей:
Я.В. Пронина
В.М. Костерова
А.В. Печеневского
Н.И. Мазнева
С.Г. Чойжинимаева
М.С. Гилязитдинова
И.И. Воронцова
Т.Н. Загуменниковой
Т.Е. Никольской

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
2007 №12/57/
ПЛЮС
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ ФОРТЕ:

еще сильнее, еще активнее!

Надежно защитить суставы и позвоночник от суставных заболеваний Вам помогут новые КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ ФОРТЕ, разработанные знаменитым специалистом по заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Более мощное действие капель обусловлено наличием в рецептуре новых высокоэффективных компонентов. Экстракт коры белой ивы снимает боль и блокирует синтез гормоноподобных веществ, провоцирующих воспаления суставов. Люцерна и мать-и-мачеха укрепляют суставы и уничтожают микробов, лист брусники усиливает выведение солей. В новых каплях вдвое повысилась концентрация и, соответственно, активность экстрактов растений:

Экстракт лопуха 10% (вместо 5%).

Экстракт березы 5% (вместо 2%).

Экстракт сабельника 20% (вместо 12%).

КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ ФОРТЕ:

- **предупреждают воспаления, боли в суставах,**
- **способствуют выведению солей,**
- **стимулируют восстановительные процессы в хрящевой ткани,**
- **снижают риск развития артрита, артроза, остеохондроза, подагры, радикулита и других тяжелых заболеваний суставов,**
- **повышают силу мышц.**

Рег. свид МЗ России № 77.99.23.3.У.1293.2.05 от 14.02.2005

КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ ФОРТЕ, в отличие от НПВП, не обладают негативными побочными эффектами. Оказывают положительное воздействие на ЖКТ, сердечно-сосудистую систему и обмен веществ.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" декабрь 2007 №12/57

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Ольга КАЛИНИНА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Катерина КУДРЯВЦЕВА

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2008 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *феврале, апреле, июне.*

Подписано в печать 05.12.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 221400 экз. Цена свободная. Заказ № 2813.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР ЧОЙЖИНИМАЕВА

По вашей просьбе: щитовидка 6

Проблемы вечные — дела сердечные 13

Атеросклероз, брадикардия; порок сердца, аритмия

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР ПРОНИН

Ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы у мужчин старше 40 лет 22

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз

Каждый страдает на свой манер 33

Мигрень

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР ГИЛЯЗИТДИНОВ

«Второе» сердце мужчины 41

Простатит, аденома

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР МАЗНЕВ

Чтобы в доме звучал детский смех 57

Женское бесплодие

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР ВОРОНЦОВ

Гармония души и тела 68

Климактерический синдром, исхудание

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР КОСТЕРОВ
И смех, и грех 80
Возрастная импотенция

КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР ПЕЧЕНЕВСКИЙ
Проблемы мочеполовой системы
у мужчин 102
Уретрит, эпидидимит,
недержание мочи,
цисталгия

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА 112
Т. Н. Загуменникова
Кому – редька, а кому – фиалки
Климактерический синдром,
эрозия шейки матки, мастопатия,
трихомонадный кольпит, маточные
кровотечения, мено- и метроррагии,
импотенция, простатит

Т. Е. Никольская
Лекарственные растения в терапии
женских и мужских заболеваний 121
Миома, фиброма, фибромиома,
женские заболевания
воспалительного характера,
нарушения менструального цикла,
маточные кровотечения,
болезненные менструации,
эрозия шейки матки,
атония матки, женское бесплодие;

простатит, аденома,
ослабленная потенция,
гипертрофия предстательной железы

ОТ РЕДАКТОРА

Любое несерьезное дело можно обратить в весьма и весьма серьезное. Стоит только начать. Мы, например, под занавес уходящего года решили пошутить вот на какую тему.

На очередном собрании наших уважаемых консультантов кто-то, уж не помню точно кто (видимо, доктор Костеров — он большой любитель шуток и розыгрышей), подал идею: а давайте посвятим номер «Предупреждение Плюс» женским и мужским болезням, дескать, таковых немало, и они всегда пользуются повышенным спросом у читателей, ибо их, читателей, всего два вида — женщины и мужчины.

Поначалу посмеялись. Но этот товарищ не унимался, и давай предлагать конкретные темы. Особенно его беспокоила одна, но об этом позже. Главное другое — по мере того, как он перечислял, какими недугами хворают в основном дамы, а какими представители сильной половины человечества, заблестели глаза у многих, и стало понятно, что это не такая уж и пустая затея. И вот, что из нее вышло.

Доктору Чойжинимаевой мы отдали письма с просьбами помочь в лечении *брадикардии, порока сердца и аритмии*. Авторы писем — женщины. Из этого, конечно, не следует, что этими заболеваниями болеет только они. Но по достижении «переходного» возраста нелады с сердцем бывают у многих представительниц прекрасного пола, что, конечно, связано с гормональной перестройкой женского организма. Равно как и проблемы со *щитовидной железой* — раскрыть эту тему буквально потребовала Т.Д. Илларионова сотоварищи из Якутии.

Если женщины страдают, так сказать, от внутренних проблем, то мужчины — от внешних, то есть, от стрессов, перенапряжения на работе, хронического недосыпания и тому подобного. Все это тоже отражается на сердце, да еще как! Именно сердечные недуги резко снижают продолжительность жизни мужчин в нашей стране, которая находится на уровне 59 лет. Всего! Консультации доктора Пронина, адре-

сованные мужчинам, касаются *гипертонии, ИБС и атеросклероза*. А вот его же рекомендации по лечению *мигрени* заслуживают внимания обоих полов.

Далее идет материал доктора Гилязитдинова о простатите и аденоме простаты. Иначе как захватывающим его не назовешь. Доктор Неболит, как его именуют на ТВ, обладает весьма редким сочетанием необычайного дара красноречия и этакой врачебной въедливости, что позволяет ему разбирать тему со всех сторон и держать читателя в постоянном азарте. Главное, не забыть затем с таким же рвением пролечиться, последовав рекомендациям доктора.

Женское бесплодие — очень серьезная проблема, и ей посвящен материал доктора Мазнева, кандидата медицинских наук. Николай Иванович — виртуоз фитотерапии, что, не устану это повторять, относит его к категории врачей нового типа. В свои сборы он включил и несколько редких растений, но мы даем их подробное описание с иллюстрациями.

Мы много и подолгу говорим об ожирении и очень редко — об *исхудании*. Между тем, оно часто происходит на фоне климакса. Эту тему подробно разбирает кандидат медицинских наук доктор Воронцов.

Чего только не наговорил об *импотенции* доктор Костеров: тут и симптомы, и лечение сопутствующих заболеваний, и разговор о питании и продуктах, повышающих мужскую силу, и разные-всякие сборы и процедуры, и даже... эликсир любви.

Заканчивает мужскую тему хорошо вам знакомый доктор Печеневский. Ему достались вопросы по *уретриту, эпидидимиту, недержанию мочи и цисталгии* — боли в мочевом пузыре.

Конечно же, среди лекарственных растений тоже есть, так сказать, мужские и женские. Об этом речь в последней главе «Домашняя аптека», где выступают два кандидата биологических наук — Т.Н.Загуменникова и Т.Е. Никольская.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 1-й номер журнала выйдет 20 января 2008 года.

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ: ЩИТОВИДКА

«Выписываем журнал «Предупреждение Плюс» четвертый год. Разговорились с соседями и даже расстроились — когда дождемся в журнале подробной информации о заболеваниях щитовидной железы (диффузное увеличение, 2-сторонний узловой зоб)?

Почти каждый номер — ячмень, бородавки, фурункулы, геморрой... А по щитовидке нет и нет конкретной информации ни по телевидению в передачах «Здоровье» и «Малахов +», ни в нашем любимом журнале «Предупреждение Плюс». Мы даже не просим, а требуем, как и подобает больным этой категории».

Илларионова Т.Д. (и еще четыре подписи. — *Прим. ред.*).

Адрес: 678000 РС (Якутия), Хаталласский улус, г. Покровск, ул. Луговая, д. 8.

«Предупреждение Плюс»: М-да, что и сказать, требование читателей для нас — закон. Хотя неправда, что у нас не было за последние четыре года ни одного материала, посвященного щитовидной железе. В общем, мы поскребли по сусекам и сделали вот такую подборку по этой теме, тем более что она очень кстати пришлась в этот номер.

ТИБЕТСКИЕ МЕТОДИКИ

Щитовидка — как говорят, из-за плохой экологии — барахлит у многих. Обычное объяснение: дефицит йода в организме. Врачи-эндокринологи обычно назначают йодистые препараты. И что, проблема решена? Главный врач клини-

ки тибетской медицины «Наран» в Москве Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА убеждена, что дело вовсе не в йоде, и вообще простым назначением препарата щитовидную железу в норму не приведешь.

Могут быть различные степени увеличения щитовидной железы. Крайняя, четвертая степень – это когда зоб сползает на грудь. В этом случае проблема буквально кричит о себе. Гораздо труднее вовремя встревожиться, если увеличенного зоба не видно, а болезнь, тем не менее, уже есть и прогрессирует. Потому первый вопрос: как вовремя распознать неблагополучие щитовидки.

Светлана Галсановна резким поворотом головы напрягает так называемую кивательную мышцу, которая взбухшей прямой резко прочерчивает диагональ на шее.

— Видите, — комментирует врач, — когда щитовидка в норме, кивательная мышца отчетливо видна. Но уже при первой степени увеличения этого органа кивательная мышца заплывает и не видна даже при самом остром повороте головы. Вот когда пора бить тревогу и обращаться к эндокринологу. Другие простейшие симптомы заболевания, заметные самому больному, – покашливание, даже когда нет признаков простуды, затрудненное глотание; возрастание массы тела.

Начало ожирения и увеличение щитовидки, — объясняет доктор Чойжинимаева, — взаимообусловленные процессы, причем невозможно различить причину и следствие: человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. Увеличение веса, отечность – следствия нарушения конституции организма «Слизь». Это нарушение возникает из-за неправильных питания и образа жизни.

Зато следствия нездоровья щитовидной железы могут быть многочисленными и серьезными: из-за того, что она давит на глотку и трахею, могут быть частые простуды, ангины, из-за нарушения основного обмена веществ, который курирует щитовидная железа, быстро развиваются атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, высок риск развития сахар-

ного диабета, отложения жира во внутренних органах. Этим страдают в первую очередь люди с конституцией «Желчь – Слизь». При этом нехватка йода в организме – частое заблуждение не только врачей-терапевтов, но и эндокринологов – вовсе не играет первостепенной роли. А это значит, назначение йодистых препаратов совсем не обязательно вернет все в норму. Если действительно имеется нехватка йода – прежде всего в районах, удаленных от морей, – следствием окажется гормональное нарушение в организме. Такое нарушение лечится сравнительно легко: в самом деле, восстанови баланс йода – и проблему как рукой снимет.

Но тем, у кого щитовидка увеличена не по причине йододефицита, бесполезно принимать йодомарин или антиструмин. Это лишь приведет к бессмысленной потере времени и возможному образованию узлов на железе.

Что же предпринять больному, для кого йодистые таблетки и гормоны не снимают проблемы? Конечно, нормализация обмена веществ в организме, правильные образ жизни и питание – ключевые моменты в решении любого заболевания, в том числе щитовидной железы.

Прежде всего ввести в повседневный рацион натуральные продукты: сухую морскую капусту, богатую йодом (купить ее можно в любой аптеке), приправы и специи: перец, соль, лук, чеснок, имбирь и прочие.

Салат из морской капусты с добавлением в нее лука, чеснока, оливкового масла (можно заменить обычным растительным) желательно есть 2-3 раза в неделю.

Полезным окажется такой напиток из сухой морской капусты, перемолотой в кофемолке:

200 г порошка варят, помешивая, в 200 мл воды в течение 5 минут. Пьют по 100 мл утром и вечером (до или после еды, не имеет значения) в течение 7 дней.

Обычный ужин разумно периодически заменять таким:

60 г фасоли, 30 г сухой морской капусты, 30 г риса, 6 г корицы и 60 г сахара или меда варить в 200 мл воды на медленном огне 7 минут. Это варево съесть за один раз в качестве ужина. И так 14 дней подряд.

Упрощенный вариант подобного ужина готовят из 100 г зеленого гороха и такого же количества сухой морской капусты, эту смесь варят 5 минут в 200 мл воды на медленном огне. Едят также в течение 14 дней подряд.

Напиток из кукурузных рыльцев варится на медленном огне 5 минут:

полкило растительного сырья в 1 литре воды. Пьют по 200 мл 4 раза в день – все сваренное выпивается за один день. Назавтра напиток нужно сварить заново, и так 14 дней подряд.

Этот курс лечения снижает сахар в крови, улучшает желче- и мочевыделение, функции всех внутренних желез, способствует похудению.

Другой вариант напитка:

15 г кукурузных рыльцев заливают 250 мл кипятка и пьют вместо чая 2-3 раза в день в течение двух недель.

Для улучшения кровообращения, похудения и снижения содержания в организме избыточной слизи, что опосредованно – через улучшение функций селезенки и поджелудочной железы – нормализует и функцию щитовидки:

2 г корня имбиря (купите на рынке) и 6 г зеленого чая сварите в 0,5 л воды в течение 3-5 минут. Этот напиток пейте по 200 мл 2 раза в день в течение 14 дней.

Все приведенные выше рецепты взаимосочетаемы.

Рекомендованное питание благотворно воздействует на общий обмен веществ и снижает избыточный вес – без этого лечение щитовидной железы невозможно. В пище обязательно должны присутствовать острый и соленый вкусы, для чего рекомендованы кислая капуста, нежирные сорта сыра типа адыгейского, кумыс, айран, тан, обезжиренный кефир, но ни в коем случае не в холодном виде! Вот нюанс, который обычно не знают даже диетологи, воспитанные в европейской медицинской традиции: если употреблять в пищу холодные продукты и напитки, то есть вводить в организм энергию Инь, тормозящую обмен веществ, похудеть не удастся. Поэтому запретите себе есть и пить что бы то ни было из

холодильника. Зелень и овощи не берите для салатов из холодильника – пусть они полежат пару часов на столе. Или можно овощи подогреть на сковородке на шипящем масле в течение 1 минуты, добавив по вкусу молотый имбирь, перец, лук и чеснок.

От газированной воды лучше отказаться. Минералка также должна быть без газа. Вместо привычных кофе и чая лучше выпивать чашку горячей воды.

Или такой напиток:

10 г молотого имбиря и 10 горошин черного перца сварите в 300-500 мл воды в течение 7 минут и пейте перед едой в течение дня.

Этот напиток снижает аппетит, улучшает пищеварение и вызывает похудение.

«Предупреждение Плюс»: **Восточная медицина — дело стоящее. Многие, кто последовал рекомендациям доктора Чойжинимаевой, испытали ее благотворное влияние. Однако для полноты картины вот вам еще и пара наших родных рецептов по лечению зоба из рубрики «Домашний доктор».**

ПРО НАСТОЙКУ МУХОМОРА

Вестником пользуюсь по полной программе: он для меня и способ общения с единомышленниками, и средство оздоровления. Хотела бы поблагодарить Александру Яковлевну Уланову из города Качканар Свердловской области за ее рецепт настойки мухомора для лечения щитовидной железы, опубликованный в «ЗОЖ» № 20 за 1998 год.

У меня были узлы на правой доле щитовидки, их пришлось удалить оперативно, а спустя пять лет и на левой стороне стали появляться узлы — с ними-то я и справилась при помощи мухоморной настойки. И при этом стала значительно лучше себя чувствовать.

Всем читателям вестника желаю здравствовать и как можно больше общаться друг с другом.

Адрес: Лютаевой Татьяне Ивановне, 630095 г. Новосибирск, ул.Солидарности, д. 81, кв.23.

«ЗОЖ»: Вернемся к началу письма Татьяны Ивановны, где она благодарит за рецепт настойки мухомора. Тут, понятно, надо повторить рецепт, ведь со времени его опубликования много воды утекло, и за это время число читателей вестника увеличилось во много раз.

Хотелось бы только напомнить: мухомор – ядовитый гриб, и прежде чем применять настойку, не мешает лишний раз проконсультироваться со знающим человеком.

Итак, как готовила настойку Александра Яковлевна Уланова, чьим рецептом с успехом воспользовалась Татьяна Ивановна.

«Я собирала мухоморы и сушила только шляпки среднего размера и маленькие. Большой гриб сушить трудно — он раскисает. Перед тем как сушить, грибы мыть не надо, только очистить. В бутылку водки клала три шляпки, закрывала ее и ставила в кухонный шкаф на трое суток, по возможности взбалтывала.

Через трое суток процеживала содержимое и пила по 1 столовой ложке, а вот сколько раз, сейчас уже и не помню, но один раз — точно и не больше трех. Запивала молоком. Выпить нужно три бутылки без перерывов.

Большие грибы, которые нельзя сушить, я набивала в бутылку, заливала водкой, настаивала несколько дней, а потом растирала ими шею и грудь.

Вместе с приемом настойки я съедала в день по 2—3 грецких ореха. Скорлупу заваривала кипятком и пила вместо чая. Ела также изюм, мокрицу, но лучше всего снимал приступы огородный пастернак — ела корешки, как репу, а на зиму сушила, предварительно натерев на терке».

«ПУЧЕГЛАЗИЕ» ИСЧЕЗЛО, ЩИТОВИДКА УМЕНЬШИЛАСЬ

Много лет я собираю различные народные рецепты и очень верю в них. И вот решила поделиться некоторыми проверенными средствами с читателями «ЗОЖ».

Сначала расскажу, что было со мной. В 1973 году у меня увеличилась щитовидная железа, глаза стали болеть и неес-

тественно «пучеглазили». Я легла в больницу, меня лечили, назначили операцию, но по каким-то причинам потом отменили. Со мной в палате лежала старушка, которая в благодарность за то, что я за ней ухаживала, посоветовала мне поесть варенье из зеленых грецких орехов.

Я ела его по 1 чайной ложке за полчаса до еды 5 — 7 дней 3 раза в день, а потом по столовой ложке, пока оно не закончилось.

И что же? «Пучеглазие» исчезло, щитовидка уменьшилась. Думаю, только благодаря варенью. Расскажу, как его готовить.

Зеленые грецкие орехи собрать в первой декаде июня и залить кипятком. Дать немного постоять, а потом воду слить. Залить снова кипятком, а когда вода остынет, с каждого ореха нужно снять верхнюю кожицу — она тонкая, как луковая шелуха (только не забудьте на руки надеть перчатки), потом обрезать с двух сторон «головки» и проткнуть орех вилкой. Сварить сироп из расчета на 1 кг орехов — 1 — 1,2 кг сахара, 1 столовая ложка воды. Варенье варить в один прием и, как только оно потемнеет, снять с огня. Если вы его сильно переварите, то оно застынет, как стекло, и будет негодным.

И еще, ни в коем случае не вымачивайте орехи в известковой воде, а если у вас не получится снять кожицу, то в крайнем случае сироп потом можно будет процедить. На вкус варенье получается горько-сладкое, сами орехи тоже можно кушать.

Адрес: Лысенко Галине Петровне, 3300 Молдова, г. Тирасполь, пер. Западный, д. 21/4, кв. 47.

ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ — ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

Атеросклероз, брадикардия; порок сердца, аритмия

«Уважаемая Светлана Галсановна!

Я пенсионерка, мне 68 лет, как большинство людей в этом возрасте, страдаю гипертонией, есть хронический пиелонефрит и другие болячки.

Случайно мне дали почитать журнал «Предупреждение Плюс» № 3 за 2006 год — «Основы тибетской медицины». Этот номер меня особенно заинтересовал. Я определила, что отношусь к конституции «Слизь», а сын — «Ветер». Соответственно поменяли питание, и как-то лучше стало. Сейчас я пью отвар овса по вашему рецепту, так как меня беспокоит печень.

Меня очень донимает склероз и брадикардия. Однажды мне посоветовала врач-самоучка пить настойку ландыша; пила полтора года. Пока пульс держится в пределах 50 ударов. При повышенном давлении — до 190/90 пульс бывает 60-64. Самый низкий пульс был 42 — тогда я часто падала.

Буду очень благодарна за какие-нибудь рекомендации по лечению склероза и брадикардии.

P.S. Я пью циннаризин, но он ничего не дает».

Адрес: Фетисовой Надежде Антоновне, 91051 Украина, г. Луганск, квартал Якира, д. 3, кв. 204.

«Предупреждение Плюс»: **Вопрос: можно ли сердечные заболевания рассматривать по признаку мужских и женских болезней, то есть янских и иньских – болезни жара и холода?**

С одной стороны, сердце и сосуды есть у всех, и официальная медицина никогда не делает различий в подходе к лечению заболеваний органов этой системы. И, в общем, наверное, правильно делает, так как ее сверхзадача — людские массы, в основном не очень-то здоровые в этом плане.

С другой стороны, известно, что работа сердца очень страдает при гормональных расстройствах. Подавляющее большинство женщин испытали это в период климакса. А климакс совершенно по-разному протекает у мужчин и женщин. Вот и получается, что при частном подходе выявляются различия в природе сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин и женщин. Да и статистика говорит, что женщины чаще умирают от инсультов, а мужчины — от инфарктов. Так оно или не так, попробуем разобраться с помощью нашей давней знакомой Светланы Галсановны Чойжинимаевой, ведущей рубрики «Ветры с Востока», кандидата медицинских наук, главного врача клиники тибетской медицины «Наран».

Светлана Чойжинимаева: Тибетская медицина утверждает, что все болезни сердца делятся на болезни «холода» и болезни «жара». Надежда Антоновна правильно определила себя как «Слизь», а значит, у нее сердечный недуг связан с избытком холода в организме. Холод — это прежде всего замедление процессов в организме, вот и пульс у нее уреженный (брадикардия), и склероз развился. Надо сказать, что болезни холода прогрессируют медленно, но верно, и в организме циркулирует «плохая» холодная кровь.

«Предупреждение Плюс»: Что значит «плохая» холодная кровь?

С.Ч.: Это значит, что в крови много холестерина, который образовался из хлеба, картошки, макарон, сладостей и прочих продуктов, богатых углеводами, которые так любят представители типа «Слизь». Больше всего при этом страдает самое близкое к кроветворным органам (печени и селезенке) — сердце. Далее по ходу кровообращения идут сосуды головы, возникает склероз мозговых сосудов.

«Предупреждение Плюс»: Может ли при этом помочь шунтирование, то есть замена склерозированных сосудов или постановка расширителей в сосуды, что сейчас практикуется и уже не редкость?

С.Ч.: В том-то и дело, что эти манипуляции не меняют, простите за тавтологию, сущности обменных процессов в организме. И новые сосуды очень быстро обрастут «новым» холестерином, при этом состояние тех сосудов, которые в принципе заменить нельзя, ухудшится еще больше. Ведь человек продолжает питаться и вести тот образ жизни, который он вел до сих пор. Поэтому вопрос стоит так: если Надежда Антоновна поменяет режим жизни и характер питания на тот, который мы рекомендуем вести людям с конституцией «Слизь», она сможет отодвинуть время прихода атеросклероза, старости, иногда маразма и прочих неприятных возрастных особенностей. Этот режим для нее означает именно борьбу с избыточным весом, ввод в рацион более острых продуктов. В качестве приправ в первые и вторые блюда нужно широко использовать имбирь, чеснок, красный и черный перец. Исключить жирную и жареную пищу. Следует пить имбирный напиток:

1 ч. ложку мелко порезанного корня имбиря залить стаканом крутого кипятка, добавить 1 ст. ложку меда и 1 дольку лимона, настоять 5 минут и пить маленькими глотками горячим. Делать это надо через часполтора после приема пищи 1 раз в день на протяжении всего холодного осенне-зимнего периода.

Кстати, имбирный напиток подавляет аппетит, поэтому хорошо его выпивать вместо ужина часов в 18-19. Он поможет отказаться от вечерней еды, а следовательно, эффективно сбросить вес.

«Предупреждение Плюс»: Вы еще ничего не сказали о первых блюдах. Что можно посоветовать в этом плане Надежде Антоновне и людям конституции «Слизь»?

С.Ч.: Нужно есть нежирные горячие супы, приправленные острыми приправами. Напомню про самый простой – «Ламский суп»:

В кипящую воду (400-500 мл) добавляют очень мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец, молотый имбирь по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и употребляют в горячем виде без хлеба. Такой бульон «Слизям» лучше пить утром, а «Ветрам» – вечером, он улучшает сон.

По такому же принципу можно приготовить суп из говядины, крольчатины, курицы — то есть нежирных сортов мяса. В суп можно добавить 2 ст. ложки квашеной капусты.

«Предупреждение Плюс»: Многие из тех, кто хочет похудеть, сидят на овощной диете, почти не едят мяса, а вес не снижается или снижается чуть-чуть. Почему это происходит, по-вашему?

С.Ч.: Да потому, что овощи сами по себе — «холодные» (иньские) продукты. Они хороши в жаркое, ну, по крайней мере, в теплое время года, что у нас в России бывает, к сожалению, непродолжительное время. Являясь иньскими продуктами, овощи наполняют организм холодом, тормозя, таким образом, обменные процессы, что как раз способствует ожирению и развитию атеросклероза. То же относится и к фруктам, и к сокам из овощей и фруктов. Если уж очень хочется сока, можно выпить небольшое количество, подсолив, например, томатного. А овощи хороши при нашем климате в соленом, квашеном виде. Ту же капусту, свеклу можно квасить и в таком виде использовать, что, кстати, издревле и делали на Руси. Также овощи нужно тушить, приправляя острыми приправами, и есть в горячем виде. Овощи и фрукты на 70-90% состоят из воды, а вода, как известно, самый иньский продукт.

«Предупреждение Плюс»: А, например, картошка – можно ее есть людям конституции «Слизь»? Ее ведь едят обычно горячей.

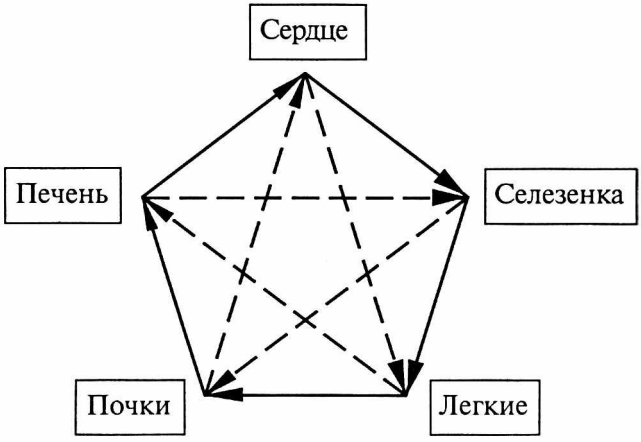
С.Ч.: Картошка сама по себе содержит очень большое количество слизи. От этого не спасает и то, что ее едят горячей. Изредка, если хочется, можно есть ее с красным или черным перцем и другими острыми приправами. Особенно она вредна, будучи жаренной на растительном масле — ка-

кое уж тут похудение, как раз наоборот! Ее надо заменять рисом, гречкой, пшеном, но ни в коем случае не макаронами. Потребление хлебобулочных изделий, пирожных и сладостей также надо резко сократить.

Растительные масла надо использовать очень умеренно, например, заправить салат из квашеной капусты с клюквой одной-двумя столовыми ложками нерафинированного подсолнечного масла, полить небольшим количеством масла соленые грибы.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, давайте поговорим теперь о соли. Практически все врачи советуют ограничить ее количество в рационе тех, кто страдает атеросклерозом. Каково ваше отношение к этой проблеме?

С.Ч.: Тибетская медицина считает, что соль обладает согревающими свойствами, ускоряет обменные процессы в организме, а значит, людям с холодными конституциями «Слизь» и «Ветер» она не противопоказана. В умеренных количествах ее можно и нужно использовать при различных заболеваниях, болезнях «холода», таких, как нефриты, кисты почек, ревматоидный полиартрит, иньский сахарный диабет и ряде других. Соленый, кислый и острый вкусы стимулируют печень, а печень усиливает кровообращение, а значит, и работу сердца. Это видно на пентаграмме.



«Предупреждение Плюс»: Светлана Галсановна, думаю, программа, намеченная вами Надежде Антоновне, будет неполной без соответствующего сбора против атеросклероза и брадикардии. Дайте, пожалуйста, какую-нибудь несложную комбинацию.

С.Ч.: Для укрепления сердечной мышцы и нормализации артериального давления гипертоникам рекомендуется такой отвар:

10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 9 дней.

Напомню еще один простой рецепт для борьбы с атеросклерозом:

1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока среднего размера. Отжать сок из лимонов, очищенный чеснок протереть либо пропустить через мясорубку. Все это смешивают и неделю держат в холодильнике. Принимают по 4 ч. ложки один раз в день, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой. Курс — до окончания состава.

«Уважаемая Светлана Галсановна!

Мне кардиологи предложили до конца дней пить варфарин для разжижения крови и облегчения работы сердца. Есть ли какой-нибудь растительный препарат, который может заменить варфарин?

Мне 65 лет, у меня врожденный порок сердца, нарушен ритм сердца — аритмия, по конституции я — «Ветер».

Адрес: Бутузовой А.К., 603158 г. Н. Новгород, ул. Зайцева, д. 4, кв. 159.

С.Ч.: Любой порок сердца означает нарушение гемодинамики, то есть кровообращения. И рано или поздно это приводит к нарушению сердечного ритма, появлению мерцательной аритмии. Последняя, в свою очередь, опасна образованием тромба, последствия отрыва которого и закупор-

ки им важного сосуда или артерии страшней инфаркта и инсульта. Вот почему автору письма врач назначил разжижающий кровь препарат, и это очень важно.

Другое дело, что параллельно с этим надо перевести сердце на спокойный ритм.

«Предупреждение Плюс»: Это что, означает, как мы видели на пентаграмме, что Бутузовой А.К. надо, так сказать, «успокоить» печень? Тогда и сердце снизит свои обороты?

С.Ч.: Нет, здесь, очевидно, другое. Она по конституции — «Ветер». Вот и надо заняться успокоением нервной системы, ибо для «Ветров», как ни для кого другого, справедливо выражение «все болезни от нервов».

«Предупреждение Плюс»: Доктор, я не понял, как это связано с сердцем?

С.Ч.: Дело в том, что ветви блуждающего нерва оплетают сердце, задают ему ритм, и если нервная система перевозбуждена, то и сердце начинает «бешено колотиться». Для улучшения работы сердца хорошо пойдут водные настои или настойки из семян *мордовника* и корня *шлемника байкальского*.

Эхинопсин, содержащийся в семенах мордовника, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, тонизирует скелетную мускулатуру и восстанавливает функции центральной нервной системы, находящейся в состоянии угнетения, улучшает умственную и физическую работоспособность, настроение и самочувствие.

Наиболее распространенные рецепты применения — водный настой и спиртовая настойка семян мордовника.

Для водного настоя залить 2-3 чайные ложки семян стаканом кипятка. Настоять в теплом месте всю ночь. Утром процедить через несколько слоев марли (с ватой), чтобы задержать крохотные колючки. Стакан — суточная доза, разделенная на 3-4 приема, которые следует сделать за 30 минут до еды.

Настойка: 2 ч.л. семян на 100 г чистого спирта. На 21-й день процедить. Принимать по 20 капель 2 раза в день — утром и вечером за 15-20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц в полгода.

Шлемник байкальский издавна применяется в китайской, тибетской и дальневосточной народной медицине. Установлено, что это растение снижает кровяное давление при гипертонии и при этом значительно облегчает общее состояние больного, действует успокаивающе на нервную систему.

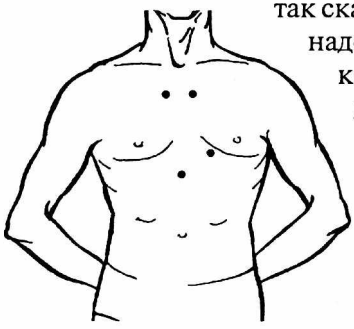
Настойка: 50 г корней шлемника на 500 мл водки, настоять, периодически встряхивая, в темном месте 3 недели, процедить, принимать по 15-30 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — 1 месяц в полгода.

Прием мордовника и шлемника надо чередовать: скажем, первый квартал вы пропиваете месячный курс мордовника, второй — месячный курс шлемника. В третьем квартале — опять мордовник, в четвертом — шлемник.

«Предупреждение Плюс»: Какие будут рекомендации относительно питания?

С.Ч.: Хорошо успокаивает «Ветер» сладкое, острое, кислое, соленое и горячее, поэтому надо пить чаи с медом, коричневым сахаром, он гораздо теплее нашего и сейчас есть в продаже. Не забудем и про варенье, в котором сахар уже переработан и приобрел теплые свойства.

В еде должны присутствовать острый вкус, лук, чеснок, перец, имбирь. Хорошо согревает ламский суп, о котором я говорила выше. Да и суп-харчо на баранине тоже очень подойдет людям с холодными конституциями — «Ветер» и «Слизь», не обязательно уж слишком его перчить, а сделать, так сказать, умеренный вариант. Сыр надо употреблять с хреном, аджикой, творог подсаливать, то есть добавлять «теплоту» в холодные блюда.



Ту же картошку надо солить, перчить — тогда и насыщенность ею происходит в три раза быстрее. Вообще «Ветрам» надо упитывать себя, следить

за разнообразием рациона. Диеты и голодания — не для них.

Помимо диеты сердечникам поможет регулярный массаж точек, укрепляющих сердце.

Массировать эти точки надо по 30-40 секунд указательным пальцем: чередуя 10 круговых движений в одну сторону и 10 — в другую.

На эти же точки можно наклеить небольшие кусочки (1 см х 1 см) перцового пластыря и носить в течение нескольких дней в неделю. Так делать регулярно в холодное время года.

Массировать надо также по 10-20 секунд ямки под мышками, где берет начало меридиан сердца. Вот почему при сердечном приступе хорошо бывает сбрызнуть подмышки холодной водой, чтобы «успокоить» сердце.

Посмотрим на меридиан сердца:

Видите, он заканчивается на мизинце? Поэтому массируем также эту 9-ю точку меридиана 10-20 секунд.

«Предупреждение Плюс»: На какой руке надо массировать точки, на левой?

С.Ч.: И на левой, и на правой. Меридиан — парный, он проходит и слева, и справа.

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА, к.м.н.,
главный врач клиники
тибетской медицины «Наран» (г. Москва).

«Предупреждение Плюс»: **Связаться со Светланой Галсановной можно по телефонам в Москве: (495) 221-2184, 974-7064.**

ОСЛАБЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН СТАРШЕ 40 ЛЕТ

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз

Эта статья предназначена для мужчин, которые находятся или уже перевалили за возрастной рубеж 40-45 лет.

Очень здорово, что вы не считаете этот возраст порой, когда нужно снижать темп и постепенно угасать, позволяя стрессам, окружающим нас, одерживать победу, накапливая такие проблемы, как увеличение веса, повышение артериального давления, сердечные приступы, сексуальные расстройства, повышение сахара крови, ослабление мускулатуры и скрипящие суставы. Вам кажется, что 40 лет – это начало расцвета, и мы хотим прожить свой век энергично, не болеть и находиться в оптимуме сил как можно дольше. Мы не обращаемся в медицинские учреждения, а даже если и обратимся, то прячем то, что нас беспокоит, не задаем вопросов и не прислушиваемся к советам. И лишь узнавая, что у одноклассника в 42 года случился инсульт, что в соседнем подъезде умер от инфаркта 48-летний с виду крепкий мужчина, знакомый вам по партиям в домино, в голову приходит мысль: «А не пора ли заняться собственным сердцем?»

Для мужчин 40-летний рубеж – это своего рода кнопка запуска сердечно-сосудистых заболеваний и всего, что из этого следует (кстати, для женщин этот рубеж – 50-летний возраст). Необходимо отметить, что в последние годы в на-

учно-кардиологической литературе все более внедряется так называемый тендерный (половой) подход к диагностике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний. Кардиологи считают, что 40 лет у мужчин – это возраст, когда процессы ослабления этой системы ускоряются.

Но кажется, что мужчины усугубляют это положение еще раньше. Если это будет продолжаться, то сердечные проблемы могут начаться уже и в 35 лет.

Мы подвергаемся все более усиливающимся стрессам, ведем малоподвижный образ жизни, неправильно питаемся и потихоньку жиреем. Вот немного статистики: ежегодно в мире умирает от сердечных приступов один миллион мужчин до 45 лет, более 50% мужчин Европы страдают от избыточного веса, у 30 миллионов повышено артериальное давление, у 30 миллионов мужчин уже сейчас есть проблемы с сердцем. Более половины из этих мужчин Европы умрут в ближайшие 10 лет от сердечного приступа (из книги Шафика Каадри «Новейшая библия мужского здоровья. Фактор тестостерона»).

Но хватит о мрачном. Врага надо знать в лицо. Каковы же основные заболевания, развивающиеся при ослаблении сердечно-сосудистой системы (ССС)? Это – гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и атеросклероз. Необходимо отметить, что эти заболевания не ограничены друг от друга, очень часто идут вместе, переливаясь и осложняя одно другое, сопровождаются сопутствующими поражениями других органов, но конец их одинаково печален.

Факторы, провоцирующие и приводящие к этим заболеваниям, в принципе одинаковые и широко известны:

– все более усиливающиеся стрессовые и моральные нагрузки;

– малоподвижный образ жизни;

– неправильное питание, сопровождающееся увеличением потребления продуктов с повышенным содержанием холестерина, что приводит к появлению избыточного веса и ожирению;

– длительные и непомерные интоксикации организма алкоголем и никотином;

– неумение, часто и нежелание прислушаться к первым, еще не совсем ясным проявлениям заболевания и позднее обращение за медицинской помощью.

Теперь подробно о самих этих болезнях и первых симптомах, которые должны вас насторожить и заставить действовать.

Гипертоническая болезнь (ГБ) – хроническое заболевание, характеризующееся постоянным или почти постоянным повышением артериального давления (АД). Повышение АД при гипертонической болезни обусловлено нарушением регуляции кровяного давления и постепенно приводит к заболеванию органов-мишений: сердца, головного мозга, почек.

Пусковым механизмом развития ГБ являются нервный стресс, начальным звеном служит эмоция, душевные переживания, сопровождающиеся и у здоровых людей многочисленными реакциями со стороны организма, в том числе и повышением АД. У гипертоника эти реакции отличаются тем, что в ответ на малозначительную причину возникает глубокая и напряженная эмоциональная реакция, а вместе с ней и значительное повышение АД, сохраняющееся более длительное время, чем у здорового человека. Особенность такой реакции со стороны аппарата, регулирующего АД, состоит в том, что по мере ее повторения наблюдается медленное, но неуклонное закрепление гипертензии – повышение АД, цифры которого все более увеличиваются на все больший срок.

Давайте четко оговорим норму АД. Ваше артериальное давление не должно превышать 120/80 мм рт. ст.

Это оптимальный уровень. Под перегрузкой понимаются колебания АД в пределах от 120/80 – 140/90 мм рт. ст.

Даже давление 130/85 мм рт. ст. в настоящее время рассматривается как перенапряжение и допускается при спортивных тренировках.

Как и любое другое заболевание, гипертоническая болезнь имеет начальную стадию, так сказать, предзаболева-

ние. Какие же симптомы характерны при этом? Обычно пациенты жалуются на периодически возникающую слабость, головокружение без видимых причин; нарушение сна (затруднение засыпания, тревожность), удлинение восстановительного периода после привычной физической нагрузки. Характерны зрительные симптомы: затуманивание перед взором, расфокусировка при резкой смене положения тела (лежал, резко встал, и все поплыло перед взором). Характерны появления «летающих мушек и паутинок», в этой стадии повышение АД не имеет хронического характера и возникает непосредственно после неблагоприятных воздействий (стресс). При этом резко учащается пульс (тахикардия), он становится резким, напряженным и очень четким, при этом характерна жалоба (застучало в ушах).

Если в данный период не обратить на это внимание, процесс постепенно углубляется.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, в основе которого лежит ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы – коронарная недостаточность, которая обусловлена главным образом атеросклерозом венечных артерий сердца.

Клинически ИБС характеризуется волнообразным течением, обострение чередуется периодами относительного благополучия, когда может и не быть никаких видимых проявлений.

Как правило, начальным симптомом ИБС является стенокардия. Стенокардия – приступ боли (сжимающей, давящей) в центре или левой половине грудной клетки, иногда отдающей в левую руку и нижнюю челюсть, часто эти боли сопровождаются общей слабостью и появлением необъяснимого чувства страха. Эти приступы всегда отличаются следующими признаками: появляются при определенных обстоятельствах (выраженная физическая нагрузка), четко обусловленное время возникновения и прекращения. Причиной таких симптомов служит спазм одной из артерий,

питающих сердце. Обычно продолжительность приступа длится от 20-30 секунд до 15-20 минут.

При дальнейшем течении ИБС приступы стенокардии появляются и в состоянии покоя. Интересно, что устаревшее, но часто применяемое и сейчас народное название стенокардии – «грудная жаба».

Предки наши были гораздо ближе к природе и гораздо поэтичней нас, урбанизированных граждан, и представляли себе состояние приступа как черную жабу, сидящую за грудиной, сжимающую сердце своей холодной лапой и пьющей дух жизни из человека.

Следующим заболеванием сердечно-сосудистой системы, характерно начинающимся после 40 лет, является **атеросклероз** – хроническое заболевание, имеющее в своей основе уплотнение и потерю эластичности стенок артерий, сужение их просвета с последующим нарушением кровоснабжения внутренних органов. Обычно поражается (хотя и очень неравномерно) вся артериальная система человека.

Начало атеросклероза у лиц старше 35-40 лет обычно провоцируют следующие факторы:

– принадлежность к мужскому полу;

– табакокурение;

– потребление избыточного количества жирных и рафинированных (очищенных от волокон) продуктов питания;

– сахарный диабет;

– брюшное ожирение;

– недостаток поступления с пищей растительных волокон, антиоксидантов, калия, магния, хрома;

– мягкая питьевая вода.

Генеральное (общее) поражение атеросклерозом всех артерий встречается крайне редко. Обычно наблюдается преимущественное поражение таких органов, как головной мозг, сердце, почки, сосуды ног. Так, при атеросклеротическом поражении сосудов головного мозга может произойти острое нарушение кровообращения – инсульт, при пораже-

нии сосудов сердца – развивается коронарная недостаточность, приводящая к инфаркту миокарда.

Вот мы в общих чертах осветили три основных поражения сердечно-сосудистой системы, появляющихся у мужчин после 40 лет, а также коснулись факторов, провоцирующих их.

Надо сказать, что в последнее время в работах зарубежных и российских исследователей этой проблемы все чаще появляется выражение «метаболический синдром», где на базе многочисленных глубоких исследований приводятся доказательства того, что действительно на рубеже 40 лет достаточно резко изменяется метаболизм (обмен веществ) в организме человека. Одним из ведущих факторов принято считать резкое снижение выработки мужского полового гормона тестостерона. Приведу пример: при сборе истории заболевания у мужчин в возрасте 35-45 лет, перенесших инфаркт миокарда, выявлено, что у 80% пациентов за 2-3 года до инфаркта наблюдались те или иные нарушения в сексуальной сфере.

Так что же надо предпринять, чтобы избежать этих недугов? Как прожить, долго сохраняя при этом здоровье и ясность ума?

Во-первых, необходимо отказаться от идеи пустить все на самотек, с оптимизмом смотреть в будущее, не стесняться обращаться за помощью и советами к специалистам. Но самое главное – помнить, что укрепление и сохранение вашего здоровья есть неустанный труд.

И здесь нет перво- и второстепенных задач и мелочей. Все важно:

– постоянное поддержание должной физической нагрузки, регулярные занятия физической культурой в оптимальном для вас режиме. Ограничения касаются видов спорта, связанных с одномоментным, резким перенапряжением (штанга, борьба). Движение – жизнь;

– правильное, здоровое питание. Необходимо резко сократить количество жирной, острой, рафинированной пищи,

откажитесь от сухомятки, избегайте фастфудов. Да здравствуют овощи, фрукты, молочнокислые продукты. Постепенно приучите себя к практике разгрузочных дней. Следите за правильной работой кишечника. Держите в узде свой вес;

– категорический отказ от алкоголя и никотина, являющихся ядом для сердечно-сосудистой системы;

– очень важен хороший, полноценный сон. Во время сна происходит внутренняя диагностика, и ваша иммунная система занимается самоисцелением и детоксикацией организма, происходит восстановление как биологических, так и психологических повреждений. Усваивается и упорядочивается полученная информация. Важно все: удобная постель, отсутствие шумовых и световых раздражителей, оптимальная температура в хорошо проветренной комнате (18-21^0 С).

Следуйте основным правилам перед сном:

– не пейте кофе, чая, спиртного перед сном, не курите;

– не переедайте;

– не перегружайте организм утомительными нагрузками (секс не в счет);

– не пейте жидкость перед сном.

Предупреждение – если вы следуете основным принципам, но ваш сон нарушается из-за того, что вы вынуждены ходить ночью в туалет (тем более 2-3 раза за ночь) – это может быть следствием других проблем: заболевания предстательной железы или сахарный диабет. В этом случае обратитесь к лечащему врачу.

Но основное – не забывайте, что кроме физического здоровья, а скорее всего, даже важней, чем физическое здоровье, есть здоровье духовное. Зависть, гнев, ложь гораздо сильнее бьют по сердцу, чем просто ожирение и малоподвижный образ жизни, старайтесь всегда сохранять душевное равновесие, благожелательность и оптимистический настрой. Будьте счастливы и старайтесь сделать счастливыми окружающих.

Знайте и умейте пользоваться веками накопленной народной мудростью для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Фитотерапия (лечение травами) — важнейший компонент в этом вопросе. Большое количество доступных, недорогих и крайне эффективных травяных сборов, предназначенных для профилактики лечения заболеваний сердца и сосудов (все это проверено многолетней практикой), позволяют мне порекомендовать вам некоторые из них. С этой целью я обращусь к одному из известных фитотерапевтов, моему другу доктору Печеневскому А.В.

Для *профилактики начинающейся гипертонической болезни:*

взять всех компонентов в равной весовой пропорции:

сушеница топяная, семена укропа, хвощ полевой, корень валерианы, пол-пала, ягоды можжевельника, листья березы, шишки хмеля, измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл воды, довести до кипения, настаивать 1 час, процедить, добавить в отвар 1 ст. ложку сока мяты и 2 ч. ложки настойки пустырника. Принимать по 50 мл 4 раза в день – 3 раза до еды и один раз перед сном. Курс лечения – 1,5–2 месяца, перерыв – 3 недели.

Для *профилактики и лечения ишемической болезни сердца*:

взять в равных весовых пропорциях якорцы стелющиеся, корень одуванчика, хвощ полевой, листья гинкго билоба и 1/2 части желтушника. Перемолоть, 2 ч. ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Добавить в отвар 2 ч. ложки меда (если у вас аллергия на мед, то его класть не надо). Принимать по 50 мл 6 раз в день до еды и между приемами пищи. Курс лечения – 6 месяцев, перерыв – 1 месяц.

При *стенокардии напряжения*:

взять в равных весовых пропорциях мяту, цветы боярышника, корень одуванчика, донник лекарственный, пустырник, семена дикой моркови. Перемолоть, смешать. 2 ч. ложки смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Процедить, добавить в отвар 2 ч. ложки меда и 1 ст. ложку сока грецкого ореха. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс

лечения – 6 месяцев, перерыв – 1 месяц.

При *атеросклерозе* рекомендуется:

пить сок из свежих листьев белокочанной капусты по 1/2 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. Курс – 2 месяца, отдых – 1 месяц и курс повторить.

Также очень полезно:

смешать 10 г травы руты, 10 г лапчатки гусиной, 30 г омелы белой и 30 г хвоща полевого. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл холодной воды, настоять 4 часа, затем довести до кипения, кипятить 4 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения – 1 месяц, перерыв – 2 недели.

Для тех же, у кого пока нет проблем с сердечно-сосудистой системой, но уже перевалило за 40, я хочу порекомендовать очень полезный и вкусный рецепт:

0,5 кг кураги горной, 0,5 кг изюма без косточек (кишмиш), 300 г ядер грецких орехов. Все ингредиенты прокрутить через мясорубку, смешать с 1 кг меда, хранить в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за полчаса до еды.

Все скушали, отдохните 2-3 недели. Необходимо отметить, что данный рецепт предназначен для мужчин.

Женщинам рекомендуется другой состав:

0,5 кг кураги горной, 0,5 кг чернослива, 300 г ядер миндаля на 1 кг меда.

Так же эффективен как для мужчин, так и для женщин следующий рецепт:

смешать 1 стакан морковного сока, 1 стакан сока свеклы красной, 1 стакан меда и сок 1 среднего лимона. Принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца, перерыв – 2-3 недели.

В конце статьи хочу предложить нашим читателям очень простой, но весьма информативный тест, который позволит вам оценить состояние вашей сердечно-сосудистой системы. В тесте 16 вопросов. Отвечать необходимо не спеша и искренне. Ответы односложные – «да» или «нет». За ответ «да» поставьте себе 1 балл, «нет» – 0 баллов.

РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Вы мужчина, которому за 40 лет?

ДА НЕТ

2. Переносили ли ваши дед, отец или брат сердечные приступы?

ДА НЕТ

3. Вы физически активны? (Регулярно занимаетесь физкультурой).

ДА НЕТ

4. У вас есть излишний вес? (N – ваш рост минус 90).

ДА НЕТ

5. Вы курите?

ДА НЕТ

6. Вы питаетесь всухомятку, в фастфуде, более 2 раз в неделю?

ДА НЕТ

7. Вы едите мясо каждый день?

ДА НЕТ

8. В вашем меню много соли? (Норма до 10 г в день).

ДА НЕТ

9. Вы подвергаетесь сильному стрессу более 2 раз в месяц?

ДА НЕТ

10. У вас уже был сердечный приступ?

ДА НЕТ

11. Вы принимаете алкоголь (30 г водки, или 100 г вина, или 0,33 л пива) более 3 раз в неделю?

ДА НЕТ

12. У вас повышается артериальное давление более чем 130/90 мм рт.ст.?

ДА НЕТ

13. У вас высокий уровень холестерина?

ДА НЕТ

14. У вас повышается сахар крови?

ДА НЕТ

15. У вас уже есть проблемы с эрекцией?
ДА НЕТ
16. Кровоточат ли у вас десны, когда вы чистите зубы ?
ДА НЕТ

Подсчитайте количество баллов. Оценка полученных результатов:

от 0 – 2 – нормально,
от 3 – 5 – посредственно,
от 6 – 10– плохо,
от 11– 16– очень плохо.

При показателе свыше 6 баллов необходимо срочно обратиться к специалисту и глубоко задуматься о коренном изменении образа жизни. Будьте здоровы!

* Тест взят из книги Шафика Каадри «Новейшая библия мужского здоровья. Фактор тестостерона».

Яков ПРОНИН,
врач-офтальмолог.

КАЖДЫЙ СТРАДАЕТ НА СВОЙ МАНЕР

Мигрень

Скажите, кого из нас хотя бы раз в жизни не беспокоила головная боль? Иногда мы можем связать ее с какой-либо причиной, но чаще всего она появляется внезапно, на фоне вроде бы полного благополучия. И мы говорим себе и окружающим: «Опять эта проклятая мигрень замучила».

Слово «мигрень» происходит от греческого слова «гемикрания», что означает – боль в одной половине головы. Так впервые это заболевание было названо древнеримским врачом Клавдием Галеном. В дальнейшем слово «гемикрания» трансформировалось во французской транскрипции и превратилось в мигрень. Этот термин получил признание во всем мире, причем как в медицинской литературе, так и в быту.

Мигрень известна человечеству более 3000 лет. В клинописях древних шумеров, в папирусах древних египтян обнаружены описания мигреневых приступов, а также даны прописи лекарственных средств, используемых для лечения этого заболевания. Несмотря на то, что людям известно о мигрени уже тысячи лет, медицинская наука все еще далека от полного понимания этого синдрома. Сегодня считается, что мигрень представляет собой цереброваскулярные головные боли, возникающие при изменениях в регуляции тонуса мозговых кровеносных сосудов.

Мигрень – достаточно распространенное состояние по сравнению с другими видами головных болей. Следует отметить, что современная классификация головной боли чрезвычайно сложна. Согласно решению Международного общества по изучению проблем головной боли она включает в себя 14 основных классов. Это и головная боль мышечного напряжения, и сосудистая (гипертоническая) головная боль, боль при общих заболеваниях и боли в результате черепно-мозговых травм, так называемые психалгии – головные боли

психогенного и неврогенного характера, а также недифференцированные головные боли, точно установить причину и механизм коих пока наука не может.

Мигренью страдают от 12 до 15% населения Земного шара. В России около 18 миллионов человек отмечают у себя возникновение болевых приступов, подходящих по клинической картине к описанию мигреневых болей. Первый приступ мигрени может произойти в любом возрасте – от 5 до 40 лет, но в большинстве случаев это происходит в период от 13 до 19 лет.

До периода полового созревания мужчины и женщины страдают мигренью примерно в одинаковой пропорции, но затем женщины начинают преобладать в этом. И к 30-35 годам женщин приступы мигрени посещают в 3 раза чаще, чем мужчин. Однако у последних интенсивность головных болей гораздо выше.

Медициной четко доказана роль наследственного фактора в формировании и развитии мигрени. Если приступы мигрени имели место у обоих родителей, то заболевание встречается в 60-90% случаев, если только у матери – в 70%, только у отца – в 20%. Таким образом, мигрень чаще наследуется по женской линии, и это очень важно для диагностики заболевания.

В настоящее время выделяют 2 основных типа мигрени. Это мигрень без ауры (т.е. простая, обычная мигрень), которой страдают около 80% больных, и мигрень с аурой, или классическая, ассоциированная мигрень, возникающая лишь у 15% взрослых больных. Под аурой понимается комплекс неспецифических неврологических симптомов, которые предшествуют приступу боли или возникают на высоте боли. Очень точно описан приступ мигрени с аурой в романе «Мастер и Маргарита» М. Булгакова. У Понтия Пилата, прокуратора Иудеи, приступ начинался с ощущения запаха розового масла: «... все теперь предвещало нехороший день, так как запах начал преследовать прокуратора с рассвета. Прокуратору казалось, что розовый запах источают кипа-

рисы и пальмы в саду, что к запаху кожаного снаряжения и пота от конвоя примешивается проклятая розовая струя». Затем развивался приступ.

Давайте рассмотрим основные критерии мигрени. Для простой, обычной мигрени характерно:

1. Приступообразность головной боли.

2. Длительность приступа от 4 до 72 часов.

3. Головная боль имеет хотя бы две характеристики из следующих:

а) преимущественно односторонняя локализация, чередование сторон;

б) пульсирующий характер;

в) средняя или значительная интенсивность головной боли (нарушает повседневную деятельность);

г) усиление головной боли при физической нагрузке.

4. Наличие хотя бы одного сопровождающего симптома:

а) тошнота;

б) рвота;

в) фонофобия (повышенная чувствительность к разнообразным звукам даже нормальной интенсивности);

г) фотофобия (т.е. светобоязнь).

Для постановки диагноза мигрени без ауры должно быть не менее 5 приступов, которые соответствуют вышеперечисленным критериям. Для мигрени с аурой должно быть не менее 2 приступов с данными симптомами.

А какими же критериями характеризуется мигрень с аурой?

1) Полная обратимость симптомов ауры;

2) длительность симптомов не должна быть более 60 минут;

3) длительность светлого (т.е. бессимптомного) промежутка между аурой и головной болью должна быть не более 60 минут.

В зависимости от характера неврологических симптомов, возникающих во время ауры, выделяют несколько форм:

офтальмологическая (классическая), ретинальная, гемипаретическая, мозжечковая, базилярная и т.д. Самой распространенной является офтальмологическая (глазная) форма, для которой характерны различные зрительные симптомы, которые появляются в результате спазма задней мозговой артерии. Для такой формы характерно мелькание ярких зрительных образов, светящихся точек и «молний». На высоте боли зрение резко ухудшается вплоть до временной слепоты правого или левого глаза. Продолжительность этих симптомов от 30 минут до нескольких часов. Интересно, что в 1995 году учеными была выделена особая форма мигрени – вегетативная или паническая. При этой форме мигреневой атаки кроме зрительных симптомов появляется ярко выраженное чувство паники.

В течение приступа мигрени обычно выделяют следующие стадии: начальную фазу приступа головных болей и период после приступа. Следует отметить, что, несмотря на общую схему развития головной боли при мигрени, она имеет индивидуальные особенности у разных людей. Как указывал видный французский ученый XIX века Лаборокк, при мигрени «каждый страдает на свой манер».

Теперь давайте рассмотрим факторы, провоцирующие как само заболевание, так и возникновение болевых приступов.

О наследственном факторе мы уже говорили. Далее идут метеофакторы, т.е. повышенная чувствительность к перемене погоды, изменению климата и т.д. Метеофакторы действуют в первую очередь на изменение электрофизиологических характеристик головного мозга. При этом повышается возбудимость коры и, следовательно, усиливается активность в системе тройничного нерва, который иннервирует сосуды головного мозга. Далее эта патологическая активность переходит на сосуды, вызывая в них воспаление. И все это из-за того, что подул сильный ветер или солнышко спряталось за тучки и пошел дождик.

Большую группу риска представляют так называемые техногенные факторы возникновения мигрени. Их можно перечислить следующим образом: быстрое перемещение тела в пространстве (например, на самолете), шум от мотора и движения, выхлопные газы и т.д. Эти факторы приводят к перераздражению вегетативной нервной системы и возникновению вегето-сосудистой дистонии, провоцирующей приступ болей. Длительная работа за компьютером тоже может стать причиной приступа. Это происходит из-за перенапряжения мышц глаза, которое вызвано необходимостью постоянной фиксации взора на экране. А глаза ведь являются частью головного мозга, вынесенной на периферию, и их перенапряжение резко активизирует возбуждение коры больших полушарий. Отсутствие регулярных физических нагрузок, неправильное и некачественное питание с последующим ожирением, длительная интоксикация никотином и алкоголем, плохой сон и т.д. и т.п. – все это резко ослабляет защитные силы человеческого организма.

Так что же необходимо предпринимать для того, чтобы снизить риск развития мигрени, а если она уже есть, то как избежать или хотя бы уменьшить интенсивность болевых приступов? Для начала общие рекомендации:

– Спокойный, полноценный сон.

– Регулярная физическая нагрузка.

– Умение избегать и минимизировать нервные стрессы.

– Не подвергать себя перегреваниям и переохлаждению.

– Соблюдение режима дня.

– Преобладание в питании молочно-растительной диеты.

– Отказ от никотина и алкоголя.

А теперь кое о чем поподробнее: очень важно уметь расслабиться и дать организму небольшую восстановительную передышку во время рабочего дня, для этого необходимо овладеть одной из методик аутогенной релаксации. Очень полезно заниматься расслабляющими видами спорта – ходьба, бег трусцой, спортивные игры (волейбол, футбол). При

регулярных тренировках повышается стрессоустойчивость, стабилизируется состояние вегето-сосудистой нервной системы, улучшается общее самочувствие, повышается настроение. К тому же прекрасным антистрессовым фактом является незатейливое и простое общение с товарищами по тренировке.

Не рекомендуется при мигрени заниматься тяжелой атлетикой и борьбой, эти виды спорта связаны с одномоментным, резким перенапряжением. Особо необходимо отметить неблагоприятное воздействие гормональных препаратов (анаболические стероиды), применение коих очень модно в настоящее время для наращивания мышечной массы.

Вследствие гормональной перестройки, возникающей из-за приема гормонов, изменяются как обмен веществ в головном мозге, так и стабильность красных кровяных телец крови – тромбоцитов. При их разрушении вследствие стресса или физической нагрузки следует сильнейший выброс в кровь серотонина, который считается одним из основных провокаторов приступа мигрени. О методиках аутотренинга, правилах здорового сна, полезных диетах и проблемах алкоголя и никотина в профилактике мигрени можно писать много и долго. Если это будет необходимо, то мы осветим эти вопросы в отдельных статьях.

Сейчас же мы остановимся на тех народных рецептах, которые неплохо зарекомендовали себя в вопросах лечения и профилактики мигрени. Начнем с фитотерапии (лечение травами).

1. Взять в равных весовых пропорциях, например по 100 г, каждого растения: корень валерианы, буквица лекарственная, пустырник. Перемолоть, смешать. 2 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

2. Взять в равных весовых пропорциях донник лекарственный, шалфей, омелу. Перемолоть, смешать. 2 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Прини-

мать по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды. В обоих случаях курс приема — месяц.

Одним из древнейших методов лечения мигрени является ароматерапия. В древних египетских папирусах, в китайских и индийских манускриптах, посвященных проблемам лечения головной боли, встречаются рецепты, очень актуальные и поныне. В ароматерапии главным образом используются эфирные масла, которые представляют собой растительные летучие многокомпонентные соединения. Действие их на организм мягкое и постепенное, что позволяет ему адаптироваться к позитивным изменениям и усвоить данный природой урок. В ароматерапии используются только натуральные эфирные масла.

Наиболее сильнодействующей методикой являются ароматические ванны. При этом аромавещества очень быстро проникают через кожу, попадая в кровоток, одновременно воздействуя на нервную систему через обоняние. Несколько общих правил применения аромаванн:

необходимо установить индивидуальную переносимость к тому или иному эфирному маслу. Для этого нанесите одну каплю масла на кожу предплечья и понаблюдайте за эффектом. Если не появится зуда и покраснения, то масло вам подходит. Берегите глаза. Первые 2 раза не принимайте аромаванну более 5 минут. Нежелательно применять одно и то же эфирное масло более чем 3 недели. Обязателен перерыв 7 – 14 дней.

Для приема аромаванны смешайте 4-6 капель масла или смеси масел с 30-60 г эмульгатора (мед, отруби, сливки, морская соль), после чего полученную смесь добавьте в воду.

Вставать из ванны лучше медленно и не вытираться полотенцем 15-20 минут.

А теперь рецепты.

По 2 капли масел лаванды и мускатного шалфея и 4 капли масла купавки благородной на 1/2 стакана сливок.

Хорошее расслабляющее действие оказывает ванна с 2 каплями масла мелиссы и 4 каплями масла лаванды на 1 ст. ложку меда.

И в конце статьи необходимо упомянуть о том, как нужно действовать во время приступа мигрени.

Больному необходимо создать максимальный покой, устранить все раздражители (шум, яркий свет, неприятные запахи), закрыть окна шторами. При помощи простейших средств попытаться снять или значительно ослабить приступ головной боли. Перечислю наиболее эффективные способы:

– тугое бинтование головы со сдавлением височных артерий,

– прикладывание к голове пузыря со льдом или салфеток, смоченных холодной водой,

– как правило, всем хорошо помогает прикладывание к затылку горчичников и горячие ножные ванночки.

И последнее: работая за компьютером, делайте каждые 20 минут перерыв, во время которого выполняйте простую гимнастику для глаз. Я ее называю «Три по двадцать».

Через каждые 20 минут работы за компьютером нужно 20 раз поморгать в течение 20 секунд.

Во время моргания происходит непрямой массаж глазного яблока, вследствие чего улучшается гемо- и гидродинамика (кровоснабжение и движение внутриглазной жидкости), что способствует снятию напряжения с сетчатки и зрительного нерва. Во-вторых, это борьба с синдромом сухого глаза.

Яков ПРОНИН, врач-офтальмолог.

«ВТОРОЕ» СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ

Простатит, аденома

А не спеть ли нам для начала песню?

«Сердце, тебе не хочется покоя, сердце, как хорошо на свете жить...»

Так, минуточку, спросят некоторые, а при чем тут сердце и любовь, ведь разговор вроде должен идти про нечто менее романтическое, расположенное не в пламенной груди, а, как говорится, ниже мужской ватерлинии. Про предстательную железу и про ее воспаление!

Все верно. Именно простату врачи-андрологи называют вторым мужским сердцем. По себе знаем, как этому сердцу не хочется покоя и как хорошо с ним жить, когда оно в порядке...

Почему такое определение? Причин две. Ну, во-первых, некоторые граждане способны любить только тем самым местом. Если у женщины в основном все чувства через душу фильтруются, то у мужчин они сперва ударяют между ног, а уж потом поднимаются к голове, и то не у всех.

Во-вторых, и эта причина, наверное, самая главная, через простату проходит огромное количество крови, почти как через сердце. Стоит мужчине подумать о чем-нибудь приятном, и простата буквально напитывается кровью, как клумба после полива.

СДАВАЙ БИЛЕТ – НА КУРОРТ НЕ ЕДЕМ?

Причин, вызывающих воспаление предстательной железы, огромное количество, но самая главная – застой крови. Так почему она застаивается?

Сами виноваты. Нафантазируете себе невесть что, а разрядки никакой. А простате что делать прикажете? Она, понимаешь, кровью напитана как губка, в ней все готово к выполнению супружеских (или околосупружеских) обязанностей, гормональный фон зашкаливает, всякие нужные вещества навыделялись, и что? Сдавай билет – на курорт не едем?

Обидно, понимаешь! И вот тут начинается...Ткани простаты отекают, кровоснабжение самой железы ухудшается, кровь застаивается. А где застой, там, все знают, – и воспаление.

Есть такое понятие в медицине coitus interruptus – прерванный половой акт. То есть все как всегда, а до семяизвержения дело не доходит. В самый ответственный момент мужчина берет в кулак ...э... как бы это сказать,...ну в общем, свою волю и говорит себе: «Все, Вася, стоп машина, нечего жизненную энергию где попало разбрасывать. Побережем эликсир любви до следующего раза». А следующий раз может быть и через 10 минут, и через 10 дней. У кого как сложится. Вот такие моменты – тоже идеальные условия для развития застойных явлений в предстательной железе.

Отсюда следует **первое правило профилактики простатита:** любое половое возбуждение должно обязательно приводить к сексуальной разрядке.

ЗАЛОГ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ – ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

А может ли кровь в простате застаиваться без полового возбуждения? К сожалению, да. Вспомните, что происходит с вами, когда вы долго сидите в одной и той же позе без движения? Вы говорите: «Отсидел ногу, нога затекла». За-текла! Так вот, при малоподвижном образе жизни создаются идеальные условия для «затекания» крови не только в руки или ноги, но и практически во все внутренние органы: легкие, печень, почки и в том числе простату.

А какая двигательная активность у современного мужчины? Переползти с газетой с кресла на диван – это если дома. Встать из-за стола и выйти на перекур – это в офисе.

Вот и все. А, хотя нет. Есть еще дорога с работы домой! Покрути-ка руль по четыре часа в день! Целая морская вахта получается. Только сидя. Лево руля! Право руля!

...К сожалению, такая двигательная активность в расчет тоже не принимается: для профилактики простатита крутить нужно не тем, что выше, а тем, что ниже пояса.

Поэтому **второе правило профилактики простатита:** регулярная физическая активность.

«А у нас нет времени по спортзалам шастать. Нам семью нужно кормить, деньги зарабатывать», – так и слышу я негодующие вопли некоторых читателей прямо сквозь эту страницу!

А никто вас, собственно, в фитнес-клуб и не приглашает. Это для того, чтобы квадрицепс накачать, нужно со специальным тренажером заниматься. К простате гантельку не привяжешь.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАСТОЯ В ОРГАНАХ МАЛОГО ТАЗА

Хочу сразу предупредить читателей, что упражнения выполняются четыре раза в день или через каждый час, который вы проводите сидя, по 20 раз каждое в среднем темпе.

1. Ванька-встанька. Обычные глубокие приседания в среднем темпе. Сокращения икроножных и бедренных мышц.

Ликвидирует застой крови в малом тазу, вытесняет из простаты венозную кровь.

2. Цапля на болоте. Из положения стоя поднимаем, сгибая в колене и тазобедренном суставе, ногу. Сначала выполняем упражнения для левой, затем для правой ноги. Упражнения способствуют лимфодренажу простаты. Выполняются по 20 раз для каждой ноги.

3. Подвиг разведчика. Почему такое название? Чтоб запомнили раз и навсегда. Как обычно бывает в разведке? Страшно. А когда страшно – кое-что в нашем организме

сокращается. Делает жим-жим. Догадались что? Молодцы. Сосредотачиваемся на анусе. И, напрягая мышцы промежности, сокращаем его. Тоже 20 раз в среднем темпе.

С разведкой это упражнение роднит и тот факт, что выполняется оно совершенно незаметно для окружающих. Если, конечно, не очень сильно расслабитесь в конце...

НЕ ВСЕ «ПОДВИГИ» НАМ ВО СЛАВУ

Состояние простаты очень сильно зависит и от нашей активности по части сексуальных подвигов на стороне. Немаловажный процент (около 10%) всех случаев простатита – это инфекционный. Сходил, например, джентльмен в гости к даме. А через какое-то время – бац, неприятные ощущения в том самом месте. А еще через какое-то время вроде все прошло. Все, да не все.

Возбудители заболеваний, передающихся половым путем, такие, как хламидия, уреаплазма, амеба, не всегда проявляют себя так активно, как возбудители гонореи или сифилиса. И очень часто попавший в уретру при любовном контакте тихий микроб будет жить в простате долго и счастливо, с каждым годом отвоевывая в квартире своего гостеприимного хозяина все большую и большую площадь, пока не приватизирует всю квартиру. Вот тут-то основная симптоматика и начнется. А чем позднее за хронический простатит доктора возьмутся, тем сложнее он поддастся лечению.

Третье правило профилактики простатита:

избегать случайных половых связей. При сомнительных контактах использовать индивидуальные средства защиты.

Нельзя не упомянуть в качестве неблагоприятных факторов и всем хорошо знакомую сладкую парочку: алкоголь и никотин.

Алкоголь в малых дозах обладает стимулирующим действием на простату и на всю половую систему в целом. Он повышает реологические свойства крови, иными словами, кровь начинает циркулировать быстрее и лучше. Но вот если

человек принял больше стопки водки (или выпил больше бокала вина или больше бутылки пива), ситуация меняется. В организме создаются условия для патологического застаивания крови. Помните, какого цвета нос у хронического алкоголика? Сизый. Так вот, почти со стопроцентной уверенностью можно сказать, что и простата у него тоже сизая от застоявшейся крови. Если сюда добавить еще и никотина для полного спазма сосудов, более благоприятных условий для развития застойного хронического простатита представить нельзя.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ПРОСТАТИТА, ИЛИ КАК БОРОТЬСЯ С ДУРНЫМ ХАРАКТЕРОМ

Так как же развивается простатит? Рассказываю популярно. Предстательная железа состоит из большого количества долек, почти как апельсин. Дольки вырабатывают секрет предстательной железы. Каждая долька, или ацинус, имеет свой выводной проток. Представьте себе такие маленькие роднички, которые сливаются в конечном итоге в один небольшой ручеек. Так вот при хроническом простатите эти роднички начинают закупориваться один за другим. В природе, если родник не чистить, он исчезает и вскоре появляется в другом месте. А если забивается выводной проток ацинуса? Все. В другом месте он появиться не может, поскольку у каждой дольки только один выводной проток и больше никаких вариантов. Поэтому при простатите секрет простаты будет накапливаться там, где он и вырабатывался – в дольке. Что произойдет? Сперва дольки будут раздуваться, как воздушные шарики, затем нагнаиваться, как прыщи, а потом просто обидятся на такую несправедливость и вообще перестанут секрет производить. Внешне это проявится двумя основными симптомами.

Первый из них – **легкое затруднение мочеиспускания.** Воспаленная простата увеличивается в объеме и сжимает моче-

испускательный канал. Поэтому человек начинает бегать в туалет по-маленькому чаще, чем обычно. Одного раза перед сном ему уже недостаточно. Он уже вынужден вставать несколько раз за ночь. Возникает чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Постепенно воспалительный процесс приводит к склерозу шейки мочевого пузыря, а в тяжелых случаях мочеточник полностью перекрывается.

Второй симптом – **сексуальное расстройство.** Поскольку простата перестает вырабатывать в полном объеме секрет, являющийся сильнейшим гормональным стимулятором половой активности мужчины, то нарушается механизм эрекции в целом, ослабляется оргазм.

Какие еще характерные признаки простатита можно выделить?

Чувство жжения в промежности и мочеиспускательном канале, учащенные позывы к мочеиспусканию, струя идет под слабым напором и даже иногда прерывается, неприятные ощущения в промежности при дефекации, наличие в моче плавающих нитей...

Но главное – начинает меняться характер человека. У него появляются повышенная нервозность, конфликтность, формируется тревожное состояние. Вы наверняка встречали таких людей в своей жизни. Мужчины с хроническим простатитом занудливы, придирчивы, они, как говорится, готовы «и до столба докопаться». Им все не нравится. Узнаете? Типичный портрет начальника. По обобщенным статистическим данным, мужчина, занимающий ответственный пост, связанный с большой психоэмоциональной нагрузкой, подвергающийся воздействию длительного стресса, в 70% случаев становится пациентом врача-андролога с диагнозом: хронический простатит или импотенция. Так что, не удалось в начальство выбиться? И слава Богу. Лучше быть нормальным мужчиной с рашпилем или молотком в руке, чем видным руководителем без рашпиля, молотка и без, ну вы сами понимаете...

Вообще, по статистике, за последние 20 лет заболеваемость простатитом возросла примерно вдвое, и сейчас, на

заре XXI века, им страдает едва ли не половина мужского населения Земли в возрасте от 20 до 50 лет. А если вспомнить, что первые проявления болезни не особенно специфичны и не слишком выражены – становится почти несомненным, что реальное число больных намного больше.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОГО И ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

Очень часто непоследовательность в лечении не дает достаточного эффекта и приводит к хроническим формам, это, в свою очередь, вызывает половую дисфункцию. Поэтому хочу предупредить сразу, лечение острого и хронического простатита требует длительного времени, если не хотите, чтобы эти расстройства привели вас к депрессивному состоянию, которое называют половой неврастенией. И здесь очень важны меры профилактики, о которых мы уже говорили выше.

Итак, как же лечится простатит? Хорошо, но долго. Как, в общем-то, и любой хронический процесс. Принципы здесь следующие.

1. Местное лечение – противовоспалительные лекарства, часто в виде тампонов и свечей вводятся непосредственно к пораженному органу через прямую кишку. Их главная задача сводится к тому, чтобы снять отек и воспаление, уменьшить железу в размерах, восстановить мочеиспускание. Это свечи виферон, витапрост, анузол и другие.

2. Общее лечение – таблетки и инъекции. Борьба с микробами, которые в свое время прописались в простате. Сначала врач должен взять мазок из уретры и провести пробу на чувствительность к антибиотикам, чтобы назначить препарат, который косит не всех подряд: и своих (полезные микробы-сапрофиты), и чужих (бактери-вредители), а только те микробы, чье пребывание в этом деликатном мужском органе нежелательно. Обычно назначаются фторхинолоны – пефлоксацин 400 мг 2 раза в сутки, ципрофлоксацин 500 мг 2 раза в сутки в течение не менее 3 месяцев.

3. Физиотерапия. Различные согревающие и усиливающие регенерацию процедуры: УВЧ, электрофорез.

4. Массаж простаты. Последний по перечислению, но, скорее всего, первый по эффекту способ лечения простатита. Методика до удивления проста. В задний проход пациента врач-уролог вводит палец и массирует предстательную железу по ходу выводных протоков ацинусов. Таким образом восстанавливается нормальный дренаж простатического сока, снимается отек и воспаление.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

Следует уделить внимание и некоторым народным средствам лечения хронического простатита.

1. Свечи пихтово-облепиховые.

Смешать в равных количествах пихтовое и облепиховое масло (облепиховое масло можно заменить рыбьим жиром или растительным маслом), тщательно взболтать, напитать раствором марлевый тампон и ввести неглубоко в прямую кишку. Процедура выполняется 2 раза в день – утром и вечером. Всего на курс – 15 продедур.

2. Настой ромашки аптечной (1 ст. ложку ромашки залить 1 стаканом воды, довести до кипения, настоять, процедить) подогреть до температуры 40 градусов и добавить 5 капель пихтового масла.

Наполнить жидкостью спринцовку малую и ввести раствор в прямую кишку. Полежать на животе 10 минут. В последующем постепенно довести количество пихтового масла до 12 капель (если нет сильного жжения), добавляя по 1 капле в день. Процедура выполняется на ночь. Всего на курс лечения 15 спринцеваний.

3. Настойка коры осины и корня родиолы розовой на 40-градусном спирте.

1 ст. ложку мелко измельченной коры осины и 1 ст. ложку мелко измельченных корней родиолы залить стаканом водки, герметично закрыть (перелить в бан-

ку с закрывающейся крышкой). Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение недели, несколько раз энергично встряхивая в течение дня. После чего настойку слить в другую емкость, сырье отжать туда же и поставить получившуюся настойку в холодильник для осаждения. Через три дня настойку не взбалтывая профильтровать. Принимать по 20-30 капель за полчаса до еды 3 раза в день. Курс — 3 недели.

Кора осины действует как антисептик растительного происхождения, а родиола розовая (золотой корень) регулирует ферментный состав крови, оказывает ранозаживляющий и обезболивающий эффект.

4. Лечебные клизмы и тампоны на основе масла чернокорня. Это сильное противовоспалительное, бактерицидное и обезболивающее средство.

1 ст. ложку масла залить 1 л теплой кипяченой воды. Клизмы делаются вечером, а на ночь вводится тампон, смоченный в масле чернокорня. Суспензию масла (10 капель на 1 стакан воды) можно вводить в уретру, что положительно влияет на ее слизистую, смягчает ее, снимает уплотнения, способствует расширению канала и нормализует мочеиспускание.

5. Сидячие ванны с лекарственными травами. Они усиливают кровообращение в области малого таза.

В качестве лекарственного сырья берем сушеницу болотную – 40 г, шалфей лекарственный – 20 г, ромашку аптечную (цветки) – 20 г, цветки липы – 20 г.

6 ст. ложек сухой измельченной смеси залить 3 л кипятка, настоять час, процедить и использовать настой для сидячих ванн длительностью 15 минут. После процедуры отдыхать не менее часа. Общее количество процедур – 2 раза в день. Всего курс лечения –10 дней.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ – ЗАЛОГ УСПЕХА В ЛЕЧЕНИИ

В период лечения следует обратить внимание на питание. Оно должно быть достаточно калорийным и щадящим. Из

меню исключаются жирные и острые блюда, пряности, алкоголь, пиво, цветные газированные напитки, консервированные соки и овощи, ограничивается мясо и его производные (колбасы, сосиски, копчености). Соки рекомендуются только натуральные, свежеприготовленные, от черного чая и кофе лучше отказаться. Короче говоря, избегать нужно всего того, что может усилить кровенаполнение простаты и способствовать застою крови. Помните, наши мужские роднички должны бить ключом, как маленькие гейзеры!

И самое главное – правильный психологический настрой. Рассматривайте хронический простатит не как что-то очень стыдное и недопустимое, а как обычное заболевание, подобно болезни почек, легких или сердца. И не зацикливайтесь на психологических проблемах. Не все те симптомы, о которых мы говорили, обязательно должны проявиться при простатите, некоторые его формы вообще протекают бессимптомно многие годы, и первый звонок может прозвенеть лишь тогда, когда болезнь настолько запущена, что многого изменить уже не представляется возможным. Поэтому возьмите себе за правило посещать уролога 2 раза в год – весной и осенью, как раз во время сезонного обострения простатита. Доктор определит размеры простаты, сделает ультразвуковое исследование, выпишет лечение. Но самое главное, он сможет определить, не зашел ли процесс достаточно далеко. Хронический простатит опасен тем, что часто он может переходить в железистую доброкачественную опухоль простаты – аденому и даже рак.

ПОЧЕМУ ПРОСТАТА НАЧИНАЕТ РАСТИ?

Что такое аденома? С одной стороны, это логическое завершение хронического простатита, с другой – самостоятельное заболевание, которое некоторые доктора связывают с мужским климаксом, с возрастными гормональными изменениями. В любом случае развитию аденомы способствуют те же факторы, что и развитию простатита: малоподвижный образ жизни, избыток жирной пищи, злоупотребление

алкоголем, беспорядочная или нерегулярная половая жизнь... Как бы там ни было, при аденоме простата начинает расти. Она как бы раздувается от собственной важности. Ее становится больше и больше. Поэтому аденома так и называется – доброкачественная гиперплазия. Доброкачественная (в отличие от злокачественной опухоли), потому что в целом организму она неопасна, отдаленных вредителей-метастазов в другие органы не посылает, так, раздувается от собственной важности и жить мешает только ближним соседям – мочеиспускательному каналу, мочевому пузырю, почкам. Вот им-то она может навредить по-взрослому. Как? Да очень просто.

Мочеиспускательный канал у мужчин проходит сквозь простату, как улица проходит через город. А сейчас представьте, что люди в оранжевых жилетах затеяли ремонт. Привычная картина. Перекопали левую полосу. Дорога сузилась. Транспорт весь пошел по правой полосе. Как? Медленнее, гораздо медленнее. А если перекопают и правую, что произойдет? Движение остановится. Примерно по тому же принципу происходят нарушения уродинамики и при аденоме. Просвет канала становится все меньше и меньше. Моче все труднее и труднее протискиваться к выходу. Мочевому пузырю нужно прикладывать все больше и больше усилий для своего опорожнения. В результате стенки его утончаются, он растягивается, в особо запущенных случаях аденомы в мочевом пузыре постоянно находится от одного до полутора литров мочи, которую почки выделили, а пузырь уже не в силах выдавить из себя – аденома дорогу перекрыла! Теперь в туалет приходится ходить не просто часто, а очень часто и в буквальном смысле – в час по чайной ложке. Что мы обычно делаем, когда дорога полностью перекрыта? Разворачиваем машину и ищем пути объезда. Из мочевого пузыря путь объезда только один – обратно в почку. Представляете, почка, главная функция которой мочу выделять (а вместе с мочой выводить из организма продукты распада и токсины), вынуждена всю эту гадость обратно в себя вса-

сывать! Такая противоестественная процедура не прибавит здоровья ни пузырю, ни почкам...

СТАДИИ РАЗВИТИЯ АДЕНОМЫ

Итак, при ранней стадии аденомы в результате сужения мочеиспускательного канала у мужчины начинаются проблемы, связанные с мочеиспусканием. Струя мочи становится слабой, прерывистой, так как мочевой пузырь полностью не опорожняется, то и мочеиспускания учащаются, приходится вставать несколько раз ночью.

Следующая стадия – когда при мочеиспускании больному приходится напрягать мышцы живота и мочиться в несколько приемов.

Запущенный случай аденомы характеризуется головной болью, жаждой, сухостью во рту. Откуда такие симптомы? Да все оттуда же – вы ведь теперь знаете, куда девается часть мочи из переполненного пузыря: всасывается обратно. Вот все эти токсины и продукты распада снова попадают в кровь и, циркулируя в ней, дают о себе знать такими симптомами. Да и настроение больного резко меняется. Конечно, тут уж не до веселья: моча уже не льется, она сочится по каплям, причем непроизвольно, при этом больной постоянно испытывает чувство переполненности мочевого пузыря.

В результате застоя мочи возникает риск образования камней как в почках, так и в мочевом пузыре. Что произойдет с человеком, если аденома полностью закупорит уретру? Тут можно рассмотреть два грозных осложнения: разрыв мочевого пузыря и «раздувание» почек (гидронефроз), которое может привести к их потере. А, как известно, без почек человек жить еще не научился...

Чтоб особо не сгущать краски, добавлю: при своевременном обращении к врачу, да и просто в большинстве случаев до таких крайностей дело не доходит. Профилактика аденомы в принципе та же, что и простатита, поэтому повторяться не будем, а перейдем сразу к способам лечения.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЖЕЛЕЗУ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ

Способов всего два. Пока болезнь не запущена, пока наблюдаются только первые симптомы аденомы или их вообще нет, но доктор уже обнаружил при объективном исследовании разрастание железистой ткани, можно применять медикаментозную терапию. Лекарств очень много, и надо сказать, они достаточно эффективны, чтобы на протяжении многих лет поддерживать железу в хорошем функциональном состоянии. А вот о некоторых народных лекарственных средствах можно немного поговорить. Лекарства эти готовятся из всем хорошо известного лекарственного сырья и употребляются в основном в виде настоев месячными курсами. Вот некоторые из них:

Настой *корня лопуха:*

2 ст. ложки сырья залить стаканом горячей воды, настаивать 2 часа. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой *почек тополя черного.*

2 ст. ложки почек тополя черного залить двумя стаканами горячей воды, настоять 2 часа. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день.

Корень сельдерея пахучего — свежевыжатый сок. Пить по 2 ч. ложки 3 раза в день до еды.

Настой *семян тыквы обыкновенной.*

1 ст. ложку очищенных и истолченных семян залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой *спаржи обыкновенной.*

3 ч. ложки корней и корневищ спаржи залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Употреблять внутрь каждый час маленькими глотками. Стакан на день.

Настой *петрушки огородной.*

1 ст. ложку плодов петрушки огородной залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 10 часов. Прием по 1 ст. ложке 10 раз в день.

Особенно хорошо сказывается на мужском здоровье привычка лузгать тыквенные семечки и съедать головку лука на ночь.

КОГДА И КОМУ БЫВАЕТ ПОКАЗАНА ОПЕРАЦИЯ

Ну и способ второй, о котором вы, наверное, уже догадываетесь. Операция. Она показана в тяжелых, запущенных случаях. Суть ее сводится к тому, что предстательная железа убирается либо целиком, если она вся поражена аденомой, либо убирается отдельный пораженный участок. Таким образом ликвидируется препятствие для оттока мочи. Движение на улице восстанавливается! До аденомы врачи могут добраться двумя способами. Первый – так называемая открытая операция – обычное классическое хирургическое вмешательство с разрезом, удалением железы. Операция достаточно травматичная. И второй способ – без разреза, так называемая трансуретральная резекция простаты (ТУР), которую урологи называют «золотым стандартом». Это такая эндоскопическая процедура, при которой специальный аппарат для удаления аденомы (резектоскоп) вводят через мочеиспускательный канал. И аденома откусывается маленькими кусочками и точно в том месте, где она особенно мешает мочеиспусканию. Эта операция очень эффективна, относительно легко переносится больными, дает значительно меньше осложнений, чем обычные, традиционные операции, да и период реабилитации пациента сокращается при ней до 3–4 дней.

Существует заблуждение, что операция показана только при больших размерах опухоли, а с маленькой можно чуть ли не всю жизнь жить, и хоть бы что. Все зависит от того, на каком месте опухоль выросла. Бывает, что крохотная горошина, расположенная рядом с мочевыводящим каналом, не дает человеку спокойной жизни, и наоборот, опухоль размером с голубиное яйцо, растущая чуть подальше, протекает совершенно бессимптомно. Тут уж кому как повезет. Да, именно повезет. Чем раньше выявлена аденома – тем благоприятней прогноз на долгую и счастливую мужскую жизнь. Ведь нарушения отхождения мочи являются все же вторичным симптомом аденомы. Первичный и главный вред этой

доброкачественной опухоли заключается в том, что неконтролируемое разрастание приводит простату к дисфункции.

НЕ ДАВАЙТЕ ВОЛЮ СВОЕМУ ВООБРАЖЕНИЮ

Ну все, страшилки хирургические закончились, и мы возвращаемся к нашему старому и по сравнению с аденомой доброму простатиту. Возникает естественный вопрос: а как дела с потенцией обстоят при этом недуге?

Не стоит очень серьезно относиться к некоторой сексуальной дисфункции, которая сопровождает хронический простатит в периоды обострения. Мужчины, несмотря на свой грозный вид, являются существами очень хрупкими и ранимыми, когда проблема касается их потенции. Но парадокс заключается в том, что никакое заболевание не может повредить потенции мужчины больше, чем его собственное воображение. Не зацикливайтесь. Резервные возможности организма практически безграничны, особенно это касается главной человеческой функции – репродуктивной. По этой части в нас с вами заложен колоссальный запас прочности! Поэтому проиграл тот, кто пал духом! А тот, кто с оптимизмом и волей к победе занялся самоисцелением, – тот всегда победит. Природу не обманешь, – часто слышим мы со всех сторон, – прожитые годы не вернешь. Не совсем так. У меня есть совсем свежие доказательства обратного.

ГДЕ ПРЯЧУТСЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Канадские ученые взяли две группы добровольцев. Молодых людей, полных сил (25-30 лет), ведущих активный образ жизни, и малоподвижных старичков со скамейки (60-75 лет) и замерили их активность митохондрий. Митохондрии – это своеобразные энергетические станции нашего организма. Дело в том, что именно нарушения в их функцио-

нировании считаются одной из главных причин старения. Плохая работа митохондрий ведет к потере мышечной массы и ухудшению активности мышц – обычным в преклонном возрасте явлениям. Ученым в ходе эксперимента впервые удалось сравнить активность генов молодых и пожилых людей. Так вот, ученые взяли и поменяли молодым и пожилым условия жизни. Молодежь медики заставили маяться бездельем, а старичкам предложили выполнять несложные физические упражнения. Через полгода выяснилось: активность митохондрий у молодых снизилась на 40% процентов, а у пожилых физкультурников повысилась на 60%.

Активные старички по энергетике обогнали молодых бездельников. У них даже увеличился в крови уровень мужского полового гормона тестостерона! Более того, некоторые стали «жаловаться», что начали думать о женщинах каждые 15-20 минут. Значит, есть порох в пороховницах, если им правильно тряхнуть!

Так что, друзья, тряхнуть стариной можно в любом возрасте. У многих 30-летних сегодня глаза, как кратеры потухшего вулкана, и вместе с тем попадается все больше крепких мужчин за 50 с чертиками в глазах. Как видите, все зависит от нашего настроения. Если у вас нет настроения жить, природа просто вычеркнет вас из своих списков как бесперспективных. Ей незачем нянчиться с теми, кто жить не собирается. А прикинься ты жизнерадостным, активным, и, пожалуй, на первых порах природа этой подмены и не заметит. А потом настроение жить просто войдет в привычку.

«Сердце, тебе не хочется покоя, сердце, как хорошо на свете жить!» Мне очень хочется, чтобы строчки из этой песни стали вашим девизом на все года.

Мансур ГИЛЯЗИТДИНОВ,
врач общей практики.

ЧТОБЫ В ДОМЕ ЗВУЧАЛ ДЕТСКИЙ СМЕХ

Женское бесплодие

О катастрофическом состоянии демографической ситуации в нашей стране уже давно бьют тревогу ученые и экономисты. Я как медик глубоко убежден в том, что проблема эта куда шире. Безусловно, пособия по уходу за детьми, сертификаты на получение материнского (семейного) капитала за рождение второго или последующих детей существенно помогают молодым семьям в воспитании детей. Однако зачастую низкий уровень прироста населения не всегда бывает связан с экономическими проблемами напрямую. Бесплодие, в частности женское, о котором мы сегодня будем говорить, становится причиной распада многих семей. Одни считают, что это приговор, и покоряются судьбе, другие – пытаются поправить здоровье в престижных и дорогих клиниках, в коих сегодня недостатка нет, были бы деньги, третьи.... Короче, давайте по порядку попробуем разобраться в проблеме, причинах ее возникновения и методах лечения.

Итак, что мы понимаем под диагнозом «бесплодие»? Бесплодие – это неспособность иметь потомство. В медицинской литературе также часто употребляется термин «бесплодный брак», означающий отсутствие беременности у женщины репродуктивного возраста в течение одного года регулярной половой жизни без применения каких-либо контрацептивов.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЖЕНСКУЮ РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ

Среди факторов, влияющих на женское бесплодие, выделяют:

– Возрастной (зачатие может не происходить до 13 и после 45 лет по естественным причинам).

– Врожденные заболевания (врожденные пороки развития) матки и маточных труб: непроходимость маточных труб вследствие неспецифических и специфических (гонорея, туберкулез) воспалительных заболеваний матки и придатков (аднексит), фиброматозные узлы в матке; спайки и срастания в матке или полости малого таза.

– Аномалии развития половых органов.

– Нарушения функций желез внутренней секреции (яичников, щитовидной железы, надпочечников и др.).

– Заболевания почек, печени, селезенки и легких.

– Длительное употребление противозачаточных гормональных средств (что имеет место в так называемом «гражданском браке» и в браке «пожить для себя»).

– Злоупотребление стимулирующими средствами.

– Нерегулярная половая жизнь.

– Беспорядочная половая жизнь.

– Аборты.

– Проживание в местностях с холодным климатом или постоянное переохлаждение организма.

Иногда (около 15% случаев) причины бесплодия остаются нераспознанными.

Бесплодием страдают примерно 25% женщин в России. На Западе эта цифра подходит к цифре 44%. Каждая десятая девушка в возрасте от 14 лет страдает воспалением придатков, причиной чего зачастую является переохлаждение организма. Нередко можно видеть молодых девушек, щеголяющих в холодное время года (ранней весной, поздней осенью и даже зимой) в коротеньких курточках, чуть доходящих до талии, и брючках на бедрах, оголяющих поясницу. Молодежная мода хороша в определенное время (летом) и в других широтах, где постоянно тепло. А Россия – северная страна, и одежду надо надевать, исходя из наших климатических условий, бразильский вариант нам не подходит. Кроме того, молодость зачастую наплевательски относится к

обязательным условиям сохранения здоровья. К примеру, девушка ни при каких условиях не должна садиться на холодное – женская природа не прощает легкомыслия, ведь застуженные придатки нередко приводят к бесплодию.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Причины бесплодия кроются не только в нарушениях физиологии женщины, но и в нравственном состоянии общества или государства, в котором живут женщины, да и в поведении самой женщины тоже.

Это было подмечено очень давно: отношение женщины к окружающему миру в общем и к людям в частности определяет ее энергетическое состояние, духовную силу или бессилие. Нежелание или неумение жить в мире с самим собой, с законами природы приводит к искажению энергетической (духовной) и физической сущности женщины.

Врачеватели Востока утверждают, что бесплодие – это проблема энергетического характера. Причины отсутствия или недостатка энергии, по их мнению, могут быть различными: умственное или физическое переутомление, сексуальное или психическое истощение и т. д. Депрессии, упадок сил, раздражительность, сонливость, жизненная апатия – это те признаки истощения энергии, которые могут привести к непоправимым отрицательным последствиям для здоровья человека. Если на этом этапе не предпринять шаги по повышению энергетического тонуса, то тело будет просто не способно поддерживать организм в здоровом состоянии. И действительно, в ряде случаев стоит женщине успокоиться, иначе взглянуть на жизнь, что-то перестроить в ней в положительную сторону, особенно в нравственном отношении, как причина бесплодия исчезает сама собой.

По мнению врачевателей Востока, биоритмологически женский организм связан с числом 7: в 14 лет начинается интенсивный рост тела, меняется характер, появляются мен-

струации. В период от 21 до 28 лет «энергия» и «кровь» развиты максимально, это наиболее благоприятный период для зачатия и рождения ребенка. Энергетические нарушения, особенно в указанные периоды жизни, могут привести к бесплодию. Именно поэтому в данные циклы жизни необходимо особо тщательно следить за своим здоровьем.

ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ

Не менее важным фактором, негативно влияющим на репродуктивную женскую систему, могут быть врожденные заболевания матки, маточных труб, которые, в свою очередь, имеют свои причины:

– врожденные аномалии;
– воспалительные заболевания органов малого таза;
– внематочная беременность;
– перфорация (прободение) аппендикса;
– операция на органах брюшной полости;
– эндометриоз;
– предшествующая хирургическая перевязка (лигирование) труб.

Но не только дефекты матки, но и ее деятельность могут стать причинами бесплодия. Например, появление слизи в канале шейки матки, которая открывается во влагалище, препятствует поступлению бактерий из влагалища в матку и увеличивает срок жизнеспособности сперматозоидов. Эта слизь густая и непроницаемая для сперматозоидов до наступления фолликулярной фазы менструального цикла, когда в яичнике созревают яйцеклетка и фолликул. В конце этой фазы увеличивается содержание гормона эстрадиола, под действием которого слизь в шейке матки становится прозрачной и менее густой, что позволяет сперматозоидам проникать через нее и попадать в полость матки и далее в маточные трубы, где происходит оплодотворение яйцеклетки. Главное – вовремя выявить причину бесплодия и начать ее устранять. Если в вашей семье растут девочки, то задача родителей, в первую очередь матери, рассказать об особенностях

женского организма, следить за регулярностью менструального цикла, а при малейшем сбое в системе отвести дочь к врачу на консультацию. Ведь предотвратить болезнь намного проще, чем потом лечить хроническую запущенную форму.

РАСТЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БЕСПЛОДИЯ

Для диагностики и лечения бесплодия в семье требуется полное обследование обоих супругов. При необходимости назначаются лекарственные средства или оперативное вмешательство. Наряду с синтетическими препаратами применяют и растительные.

При *эндокринном бесплодии* применяют:

– Травы с андрогенной активностью (стимулирующие выработку в организме мужских половых гормонов). К ним относятся: *аир, борщевик, любисток, сельдерей, ярутка, сурепка* и другие.

– Травы с прогестагенной активностью (стимулируют выработку в организме прогестерона). К ним относятся: *витекс священный (авраамово дерево, прутняк, агнус кастус), прострел луговой, лапчатка гусиная, манжетка, малина* и другие.

– Реже используются травы с антигормональной активностью (подавляют синтез в организме половых гормонов). К ним относятся: *воробейник лекарственный, синяк обыкновенный, окопник, чернокорень* и другие.

– Еще реже используются травы с антипрогестагенной активностью, которые блокируют выработку прогестерона (*семена моркови*, особенно дикой, и другие). Чтобы помочь больному, а не усугубить тяжесть заболевания, надо хорошо знать не только травы и механизм их действия, но и гинекологическую (и андрологическую – при лечении мужчин) эндокринологию.

Для примера расскажу, как действует *полынь обыкновенная* (чернобыльник) при лечении бесплодия.

Механизм действия чернобыльника – усиление выработки гипофизом фолликулостимулирующего гормона, который способствует созреванию фолликулов и выработке эстрогенов. Следовательно, чернобыльник показан в первую очередь тем бесплодным женщинам, у которых уровень этого гормона снижен.

Лечение гормональноактивными травами, проводимое без учета фаз менструального цикла, положительного результата не даст. Я назначаю своим пациенткам отвары, настои и настойки с 5-го по 15-й день менструального цикла (применение см. ниже).

ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

При *бесплодии, гипоплазии матки, открытии шейки матки, воспалении шейки матки, дисменорее, белях, вагинитах*:

Сбор №1

Залить 50 г измельченного корня маточной гвоздики 500 мл водки, настоять 10 дней в темном месте, процедить. Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – вся приготовленная настойка.

Сбор №2

Залить 2 частями водки или 70-процентного спирта 1 часть свежих цветков акации или 1/2 части высушенной коры и настоять в течение 10 дней. Процедить и принимать по 20–25 капель 3 раза в день, запивая 30 мл воды за 30 минут до еды.

При *женском бесплодии со спайками в трубах:*

Сбор №3

Срезать листья с 3-5-летнего алоэ, которое не поливали 7 дней, и положить в холодильник на 3 дня. После этого листья измельчить, залить 1 часть листьев алоэ 6 частями меда и 6 частями топленого масла. Тщательно перемешать и поставить в холодильник. Принимать 2 раза в день по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего молока. Курс лечения – 2 месяца.

Одновременно с алоэ показано пить отвар из семян подорожника:

заварить 400 мл кипятка 1 ст. ложку семян, кипятить 5-10 минут, процедить и остудить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения тот же – 2 месяца.

При *непроходимости труб* (что необходимо для устранения причин бесплодия):

Сбор №4

Смешать в равных пропорциях горянку, чистотел, пион, заманиху, подмаренник, хвощ, репешок, дурнишник, сигезбекию, ламинарию, леспедецу, пиррозию, уснею, крапиву, календулу, малину, ярутку, донник, софору японскую, стеблелист, липу, цимицифугу (клопогон). Заварить в термосе 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, настоять 6-8 часов, процедить через марлю в 3-4 слоя, остаток отжать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Приготовленный настой хранить в холодильнике не более 3 суток. Перед употреблением нагреть до комнатной температуры.

Данный лечебный сбор обладает *рассасывающим и противовоспалительным действием, способствует нормализации гормонального обмена.*

Сбор №5

Смешать траву руты, манжетки, тысячелистника, донника лекарственного, шишки хмеля, цветки лаванды и календулы, корневища аира, плоды шиповника (в равных частях по весу). Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку (с верхом) смеси, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Также при женском бесплодии полезно применять настойку из листьев рододендрона золотистого:

залить 200 мл водки 20 г измельченных сухих листьев, настоять 14 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать внутрь по 20-30 капель на прием в 1/4 стакана теплой кипяченой воды 3 раза в день после еды.

Помимо этого полезно пить как чай отвар травы горицвета. Хочу предупредить, что растение ядовито, поэтому доза приема должна быть минимальной.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы, на-

стоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Хорошие результаты при лечении бесплодия дает прием отваров адамова корня и подорожника.

Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки травы адамова корня, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день 4 недели.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку травы шалфея и настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Другой способ:

пить по 1 дес. ложке 2 раза в день натощак и вечером сок свежего растения шалфея. Средство следует принимать в течение 12 дней сразу же после прекращения месячных.

Отвар подорожника издревле применялся при лечении бесплодия.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку семян подорожника, кипятить на малом огне 5 минут и настоять 1 час. Пить по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Этот же рецепт используется и при мужском бесплодии. Курс – 1–2 месяца.

Аналогичным действием обладает и отвар спорыша.

Заварить 3-4 ст. ложки спорыша 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа и процедить. Пить по 1-2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Народные целители говорят, для того чтобы излечить бесплодие, нужно есть молодило (заячья капуста). Его можно добавлять в салаты, варить щи и пр.

Полезно вдыхать дым от сожженных зверобоя или семян кирказона. Считается, что окуривание дымом убивает болезнетворные микробы. Окуривать можно помещение, можно проводить ингаляции, можно устроить себе сидячую паровую ванну.

Приготовить настой зверобоя или кирказона из расчета: горсть сухого сырья на 5 л кипятка, прокипятить 2-3 минуты на малом огне, положить на ведро или кастрюлю, в которых находится настой, деревянную перекладину и посидеть 20 минут.

Имейте в виду, что первый пар очень горячий, поэтому дайте настою чуть-чуть остыть.

И в заключение хочу пожелать вам, милые женщины, не поддаваться отчаянию, не считать поставленный вам медицинский диагноз приговором. Не верьте в кажущуюся безысходность создавшегося положения, работайте над собой, подчиняйте себе любые ситуации, пользуйтесь мудрыми советами врачей или знаниями народной медицины, веками оттачиваемыми нашими предками. Поверьте в себя и свои силы, и ваш дом наполнится счастьем и детскими голосами. Я буду искренне рад, если мои советы помогут вам.

* * *

В этой статье я включил в некоторые сборы такие лекарственные растения, которые, возможно, известны не всем нашим читателям. Предвосхищая ваши вопросы, даю их краткое описание.

Цимицифуга (клопогон) – семейство лютиковые. Многолетнее травянистое растение высотой до 100 -150 см. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе- сентябре. Для медицинских целей используют корневище с корнями. Их выкапывают в августе-сентябре, отряхивают от земли, промывают в воде, стебли выбрасывают, срезая их у самого основания, толстые корневища разрезают вдоль или разрубают на куски. Провяливают на воздухе и сушат при температуре 40-50 градусов в сушилках, в печах или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в сухом месте.

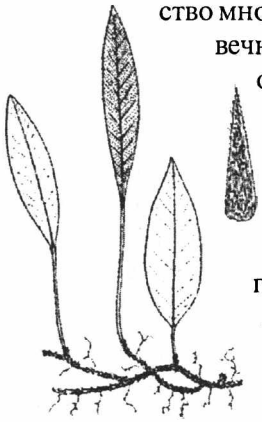
Химический состав растения изучен недостаточно. В корневищах и корнях обнаружены кумарины, сапонины, гликозиды, органические кислоты, смолы, танин, дубильные вещества. Растение ядовито.

Леспедеца копеечниковая – семейство бобовые. Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем, прямыми, прижатоветвистыми стеблями высотой 20-50 см. Листья тройчатые, опушенные, с ланцетно- или линейно-продолговатыми листочками с шипиками на конце. Цветки желтоватые, с фиолетовыми полосками, собраны в 2-7-цветочные кисти на коротких, опушенных цветоножках. Плоды односемянные, светло-коричневые, опушенные.

Содержит до 2,5% флавоноидов (в листьях их содержится около 0,5%), феолкарбоновые кислоты, катехины, микроэлементы. В листьях найдены также витамин С, сапонины и алкалоиды, в коре — до 3,2% дубильных веществ.

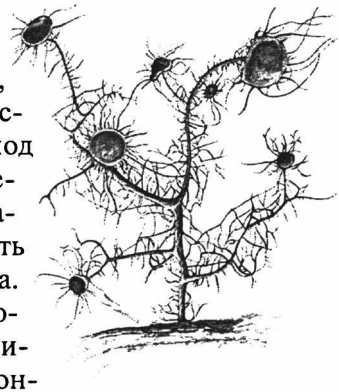
Препараты леспедецы увеличивают *диурез*, выводят натрий (в меньшей степени – калий) и применяются при *острых и хронических гломерулонефритах,* а также *женских заболеваниях*.

Пиррозия язычковая или кругонос язычный, пиррозия длинночерешковая, язычный папоротник, семейство многоножковых. Многолетнее травянистое вечнозеленое растение – папоротник. Листья одиночные, зимующие, цельные, от широколанцетных до продолговатых, 10-20 см длиной и 2-5 см шириной. В качестве лекарственного сырья используются листья. Их сушат на свежем воздухе или в помещениях без проникновения прямого солнечного света, но с хорошей вентиляцией. Препараты из пиррозии обладают *мочегонным свойством, устраняют дизурию (нарушенное мочеиспускание) и жар, останавливают кровотечения.*



Горянка – семейство барбарисовые. В Германии ее называют цветком эльфов за сказочный вид. Англичане же называют горянку шапкой архиепископа, из-за наличия шпорцев на венчике. Это травянистые многолетние растения. Трава растений содержит флавоноиды и их гликозиды. Кроме того, надземная часть содержит алкалоиды и сапонины. Подземная часть заключает стероиды и высшие алифатические углеводороды.

Траву используют как *эстрогенное* и *гонадотропное*, *тонизирующее при психостении, сокращающее мускулатуру матки и мочегонное средство*. Тонизирует *энергию почек, укрепляет связки и кости, уменьшает ревматические боли*. Противопоказаний не установлено.



Уснея цветущая. Кустистый лишайник – слоевище, отстающее от основания, почти одинаковой длины и ширины (5-10 см), серо- или пепельно-зеленое, с расходящимися во все стороны под широким углом грубоватыми веточками, почти всегда заканчивающимися апотециями. Собирать сырье можно в любое время года. Однако имеются данные, что биосинтез усниновой кислоты в лишайниках наиболее активен в конце зимы и весной (с февраля по апрель), когда содержание усниновой кислоты в слоевищах достигает максимума. Препараты, получаемые из растения, помогают при лечении *дисбактериозов, язвенных и эрозийных дефектов* (например, при неспецифическом язвенном колите, дизентерии), помогают от *стоматита* и *кариеса*. Эффективно лечат *длительно не заживающие язвы, эрозию шейки матки.*

Николай МАЗНЕВ,
кандидат медицинских наук, врач-фитотерапевт.

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Климактерический синдром, исхудание

Казалось бы, о чем говорить... И так всем известно, что анатомия и физиология женского и мужского организма во многом отличаются по природе, и, следовательно, многие болезни могут быть или только женские, или только мужские. Ну, скажем, заболевания детородных органов бывают только у лучшей половины человечества. Кроме анатомических и функциональных признаков, различия мужского и женского организма, и врачи, и их пациенты совершенно отчетливо понимают, что следует учитывать и гормональные особенности мужчин и женщин. Именно гормоны в процессе развития и роста формируют женское и мужское телосложение, тип роста волос, тембр голоса, характер, психику, умственное развитие; благодаря этому женщины и мужчины по-своему оценивают внутренние ощущения, события в окружающем мире, по-разному их описывают и интерпретируют.

Наша цель, уважаемый читатель, вовсе не в том, чтобы обсуждать эту вечную тему, а в том, чтобы «Он и Она» знали об особенностях друг друга и по-людски относились к неполадкам в организме партнера или просто знакомого, старались предупредить болезни.

Вот два простейших примера. Перед нами взрослая женщина. Она родила детей, вырастила их до самостоятельности, забот, правда, с ними не стало меньше. Но все же муж, работа и дом теперь не на второстепенных ролях, а житейская мудрость дает возможность по-новому оценивать происходящие события, правильно предусматривать будущее. Теперь бы только здоровье не подкачало. А вот мужчина со-

лидного возраста, который многого добился своим трудом (как ни пытаются нам внушить мысль о том, что достойное положение в обществе, материальное благополучие можно приобрести не трудом, но грабежом и обманом, мы, надеюсь, в основном все-таки остались людьми), благодаря этому в семье достаток, дети уже не так часто нуждаются в мужской опеке, рядом любимая женщина и никакой другой не надо... И здоровье, слава Богу, еще есть. Как предупредить болезни взрослого человека? Как не омрачать прекрасные годы размеренной и достойной жизни хождениями по врачам?

Начнем с проблем климактерического периода, который является лишь очередной ступенькой в нормальной физиологии, но приносит много дополнительных забот. Непонимание окружающих, всякие вздорные пословицы об этом периоде женщины, небылицы, неадекватная врачебная помощь приводят к нервным срывам, снижению работоспособности, интереса к окружающему и происходящим событиям. Весьма часто климакс проявляется и у мужчин на границе взрослой и весьма взрослой жизни, в 60-65 лет. Не все об этом знают и потому в этот период начинают лечить гипертонию, неврозы, мигрень, синдром хронической усталости и т.д. Не стоит, пожалуй, описывать особенности гормональной перестройки и проявления климакса, об этом говорено-переговорено, особенно часто в связи с рекламой очередного средства. А ведь на самом деле от чего? От гормональных изменений? Но ведь это естественный, настолько сложный и индивидуальный процесс, и, наверное, совсем не обязательно в него вмешиваться с помощью гормональных лекарств. Тогда, может быть, следует просто избавить женщину от внешних проявлений климакса? Точнее сказать, от раздражительности, бессонницы, приливов, чрезмерной потливости, снижения работоспособности, перебоев в работе сердца, головокружений, зябкости, ознобов и многих других неприятных симптомов. Понятно, что все эти признаки являются следствием нарушения гормональ-

ных и энергетических процессов. Сотрудниками Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН было создано и испытано весьма эффективное средство для устранения внешних проявлений климакса под названием «Энерлит-Клима». Препарат содержит аминокислоты, антиоксиданты и вещества, улучшающие энергетический обмен. А как быть с глубинными изменениями, сопровождающими гормональную перестройку? Естественно, со временем они пройдут сами собой.

Все это правильно. Но ведь с перестройкой (тьфу-тьфу, пронеси нас, Всевышний, от новых общественных перестроек и избавь от деятелей, начинающих эти самые перестройки!) возможны и обострения прежних, и появление новых соматических, то есть телесных, болезней, которые протекают в такой ситуации по-особенному.

Вот о предупреждении и лечении болезней системы пищеварения и некоторых других в период гормональных сдвигов и пойдет наш разговор.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ «БОРЬБА С ТЕНЬЮ»...

В возрасте от 45-47 лет у женщин из-за закономерного нарушения баланса гормонов угасает детородная функция и снижается физическая активность. Мышечная масса при этом уменьшается, часть мышечной ткани замещается жировой. И это не беда. Так устроила природа-матушка, потому что не должна женщина заниматься несвойственным для нее физическим трудом и «накачивать» рельефные мышцы. Округлые формы тела во все времена украшали женщину, были привлекательными для мужчин. В этот период также происходит не менее редкое явление – исхудание. И чрезмерная полнота, и худоба начинают волновать женщину вплоть до истерии и депрессии. Начинается борьба с тенью, особенно при увлечении новомодными рекомендациями. Хотя есть надежные, основанные на науке, проверенные годами способы снизить или увеличить вес тела. С этого, уважаемые читатели, мы и начнем.

Вначале с основополагающих вопросов. Например, с вопроса о процессах, которые приводят к уменьшению массы тела. Да, начнем именно с причин исхудания. Как оказалось, это волнующая тема для многих читателей нашего журнала. Пишут и говорят об этом несравненно меньше. Естественно, что у человека, пытающегося разобраться в причинах худобы, и в результате исследований, и в процессе динамического наблюдения исключены болезни, которые сопровождаются снижением веса. К таким болезням и относятся тиреотоксикоз (усиленная функция щитовидной железы, сопровождающаяся уменьшением времени прохождения пищи по кишечнику и, следовательно, уменьшением времени для переваривания и всасывания), синдром мальабсорбции (снижение возможностей тонкой кишки всасывать питательные вещества), глисты, синдром дисбактериоза (нарушение микробного баланса в кишечном тракте), хронический панкреатит, болезни желудка, сопровождающиеся болями и рвотой, и, наконец, хронические запоры с признаками каловой интоксикации. Гораздо реже причиной снижения массы тела является психогенная анорексия – стойкое, непреодолимое без врачебной помощи отвращение к пище и даже к самому виду пищевых продуктов, к процессу еды. Ну все, казалось бы, сделано, признаков тяжелой болезни не обнаружено, и питается человек вроде бы рационально... Стоп! Давайте не морочить друг другу голову. Другого пути поступления строительных и энергетических материалов, кроме желудочно-кишечного, природа не предусмотрела. Тогда, разумеется, придется вспомнить об основах физиологии пищеварения.

ОТКУДА К НАМ «ПРИХОДИТ» АППЕТИТ

К процессу пищеварения организм готовится – появляется аппетит. Наличие аппетита у здорового человека является следствием снижения в крови уровня сахара. Это основной энергетический материал для всех органов, но особенно много глюкозы потребляет мозг. Следовательно, са-

диться за обеденный стол следует при появлении голода. Тут же вижу испуганную реакцию некоторых читателей: а если я никогда не захочу есть?! Успокойтесь. Захотите и еще как захотите. Организм ваш, извините, не дурак, он не пожелает просто так погибать и заставит поесть. Единственное условие – не допускайте дефицита воды, пока ждете появления аппетита, пейте воду, в том числе простую, некипяченую, как вкусное жизненно необходимое лекарство. Ну хотя бы стакан перед сном и стакан после пробуждения. Весьма полезны также настои и отвары трав, кислые морсы. Для *возбуждения аппетита* хорошо принимать настойку или настой из полыни горькой.

Настойка полыни:

50 г сухого сырья залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 15-20 капель, разводя в 100 мл воды, 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Настой травы:

2 ст. ложки полыни поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и варить 15 минут, затем охладить, процедить, сырье отжать и довести настой до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный препарат хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Помимо аминокислот, эфирных масел, фитонцидов, растение содержит горькие гликозиды, которые улучшают деятельность органов пищеварения и влияют на аппетит.

Из своих наблюдений за пациентами знаю, что худые люди не едят вовсе или едят явно в недостаточном количестве овощи и фрукты. Не едят, потому что врач когда-то, допустим, в момент обострения гастрита, велел ограничить или вовсе запретил есть эти продукты. Затем сам больной, почувствовав вздутие живота, урчание, метеоризм, например, после съеденного яблока, убедил себя в том, что «низзя» есть фрукты и овощи. Или начинает протирать, варить-парить живые, природой посланные продукты, содержащие весь перечень витаминов, минералов, микроэлементов. В резуль-

тате страдают все системы организма. И что особенно важно – при этом нарушается всасывание аминокислот, то есть строительных материалов, в тонкой кишке.

Чтобы предупредить неприятные ощущения, возникающие после употребления свежих овощей и фруктов, следует их есть натощак, перед основным приемом пищи. Крайне важно при этом уделить процессу еды столько времени, сколько нужно для получения, например, яблочного или морковного сока именно во рту, в процессе жевания. Нет времени? Тогда лучше не ешьте, отложите это важное для здоровья дело на потом.

ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНУ ИСХУДАНИЯ?

Итак, если исхудание не является следствием плохого, несбалансированного питания, то следует ли искать болезни тонкой кишки? К счастью, встречаются они редко. И, тем не менее, следует знать, что болезнь целиакия сопровождается непереносимостью так называемого глютена, который содержится в злаках (пшеница, ячмень, овес, рожь) и в продуктах, из них приготовленных. Заболевание впервые проявляется у новорожденных при добавлении каш к молочному питанию. Крайне редко целиакия может развиваться и у взрослых и проявляется снижением веса, метеоризмом, вздутием живота, диареей. Полное исключение продуктов из злаков прекращает проявления заболевания, больной сохраняет трудоспособность.

У лиц преклонного возраста нарушения всасывания в тонкой кишке могут быть следствием закупорки склеротическими бляшками главных артерий живота. Возникает так называемая ишемическая болезнь кишечника. Основным проявлением заболевания является сильная, иногда просто нестерпимая боль вследствие кислородного голодания стенки кишки при приеме пищи. В связи с этим появляется страх перед едой и начинается исхудание. Ишемическая болезнь кишечника достаточно легко диагностируется. При склерозе питающих органы брюшной полости артерий радикаль-

ных средств, конечно, нет, обновить артерии живота не представляется возможным, но совершенно отчетливое улучшение самочувствия, уменьшение болей, прибавление веса наблюдается при приеме средств, улучшающих кровоток, например, «Капилара», «Гинкго Билоба», «Трентала» и других. В связи с патологией тонкой кишки следует также упомянуть о непереносимости лактозы, молочного сахара. Это не болезнь, но скорее естественный возрастной процесс снижения активности фермента лактазы, предназначенной для расщепления молочного сахара. У этих людей наблюдаются вздутие живота, громкое урчание, неустойчивый стул после употребления молока. У некоторых взрослых фермент лактаза сохраняется всю жизнь, и они с удовольствием пьют молоко, уменьшая, кстати сказать, риск остеопороза. Сложная ситуация создается, если лактазы нет у ребенка, для которого молоко является главным продуктом питания.

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКИ

Заканчивая разговор о пищеварении, нельзя не остановиться на процессах, происходящих в толстой кишке. Эта часть кишечного тракта тоже имеет значительную длину – от 120 см до 200 см. Такая разница в длине не зависит от роста, массы, упитанности, особенностей и традиций питания. Это варианты нормы. В связи с этим напоминаю и своим коллегам, и пациентам о том, что если во время поисков причин, например, запоров в ряде случаев выявляется «длинная» часть толстой кишки, чаще всего сигмовидная, то это далеко не всегда является показанием к операции. Кстати сказать, проблема запоров волнует многих, эта «мелочь», о которой и говорить как-то не принято, может приводить к каловой интоксикации, исхуданию, нарушению работы печени. В связи с этим данному вопросу мной уделено особое внимание.

В каждом грамме толстокишечного содержимого насчитываются миллиарды самых разных микробов и грибов. Под

их действием расщепляется растительная клетчатка, которая в вышележащих отделах выполняла задачу физиологического стимулятора перистальтики. В толстой кишке синтезируются витамины группы В. И еще одна важная роль толстой кишки – всасывание воды. Благодаря этой способности поддерживается водный баланс организма и формируются каловые массы такой консистенции, чтобы опорожнение прямой кишки было произвольным и при необходимости регулируемым.

Растительная клетчатка является естественным физиологичным стимулятором кишечной перистальтики. Замедление перистальтики кишечника так же опасно, без всякого преувеличения, как и чрезмерное уменьшение числа сокращений сердца. Теперь, надеюсь, читатель поймет, почему в начале нашего разговора о причинах «беспричинного» исхудания мы так много внимания уделили вопросу употребления растительных продуктов. Можно килограммами есть белковую пищу, поглощать жиры в надежде «набрать вес», но это может быть бесполезным – аминокислоты и жиры не всасываются. Больше того, белки начинают расщепляться бактериями, добровольно-принудительно заселивших тонкую кишку, и становятся источником эндогенной (изнутри исходящей) интоксикации.

Есть еще один путь заражения тонкой кишки – попадание толстокишечного содержимого в тонкую кишку. Происходит это при хронических запорах, когда давление в толстой кишке увеличивается настолько, что клапан, разделяющий тонкую и толстую кишку, не выдерживает. Надо ли, зная этот факт, говорить о том, что наряду с употреблением калорийной, богатой белком пищи, человеку с исхуданием следует позаботиться о нормализации работы толстой кишки, в частности, не допускать запоров...

В связи с этим крайне важно знать о серьезнейшей проблеме, складывающейся в результате снижения общего физического тонуса, – о слабости тазового дна. Тазовое дно, или диафрагма таза, – это нервно-мышечное образование,

замыкающее таз снизу. Именно на этом образовании «держатся» органы малого таза (мочевой пузырь, матка с придатками, прямая кишка). При ослаблении тонуса возникают и такие неприятные явления, как запоры и слабость мочевого пузыря, точнее сказать – затрудненное опорожнение прямой кишки и недержание мочи.

Главной активной структурой тазового дна является мышца, поднимающая задний проход.

Теперь вышесказанное обсудим детально и подробно, тем более что, к сожалению, принято объяснять наблюдаемые явления «возрастными изменениями», «гормональными нарушениями» и прочими факторами, с которыми будто бы нет возможности бороться и плыть по течению. Неправильно это.

Практически во всех случаях для устранения запоров традиционно назначаются слабительные средства, которые на некоторое время ликвидируют симптом болезни, т.е. появляется стул за счет разжижения и ускоренного продвижения кала. Но при этом нарушаются процессы всасывания воды, а также витаминов, макроэлементов (натрия, калия, кальция, железа и др.) и микроэлементов (йода, селена, цинка, марганца и т.д.). С позиций физиологии для нормализации работы толстой кишки рациональным является увеличение объема растительной клетчатки и устранение дефицита воды. При изучении «диетического анамнеза» у лиц с хроническими запорами мной установлено, что количество клетчатки в их рационе составляет не более 10%. В этой же группе больных четко прослеживается и дефицит воды. И все пациенты, как один, говорят: а я не хочу пить... Хотя, наверное, всем известно, что для нормального функционирования всех систем организма, поддержания нормального состояния кожи, своевременного выведения из организма образующихся в процессе жизнедеятельности ядовитых продуктов и для предупреждения чрезмерного обезвоживания кала необходимо потреблять жидких продуктов из расчета 35 – 40 мл/кг массы тела. Особенно важна вода, выпивае-

мая утром натощак. Именно эта порция воды обеспечивает текучесть крови, образование желудочного и кишечных соков, желчи, мочи и т.д.

ПОЧЕМУ НЕ «СРАБАТЫВАЕТ» РЕФЛЕКС?

Кроме того, встречается еще один вид запоров, мало известных даже врачам. Они характеризуются отсутствием позывов на дефекацию.

Основной причиной прекращения позыва на стул является снижение чувствительности рецепторов, т.е. нервных окончаний, реагирующих на повышение давления в прямой кишке в ответ на поступление каловых масс. Неоднократные сдерживания стула приводят к увеличению порога чувствительности рецепторов прямой кишки и к снижению чувствительности центра дефекации в коре головного мозга.

Развитие такого рода запора возможно и у взрослых: постоянные сдерживания стула в «неподходящее» для туалета время из-за отсутствия условий, дефицита времени, нежелания посетить чужой туалет из-за брезгливости и т.д. У работающих женщин, загруженных домашними заботами, рефлекс на опорожнение подавляется особенно часто. Дело в том, что во время завтрака «срабатывает» желудочно-толстокишечный рефлекс, усиливающий перистальтику толстой кишки. Поступившие в прямую кишку порции кала вызывают позыв к дефекации, но времени на посещение туалетной комнаты в утренние часы не хватает: «ладно, как-нибудь потом схожу». Так постепенно утрачивается рефлекс к одному из «основных влечений» организма, что вскоре заканчивается полным отсутствием позывов на стул.

И, наконец, о запорах вследствие слабости тазового дна. Это, как правило, бывает у женщин с родовыми травмами. Вследствие разрыва или расслоения мышцы, поднимающей задний проход, основного элемента тазового дна, образуется карманообразное углубление в нижнеампулярной части прямой кишки. В проктологии такое изменение имеет свое название – ректоцеле. Это приводит к снижению способно-

сти поднимателя заднего прохода сокращаться в момент дефекации. Опорожнение кишки становится крайне затруднительным или неполным.

Предположим, что на врача и его пациента «нашло озарение» и им удалось разобраться с механизмом нарушения стула. Какие меры следует предпринимать для восстановления нарушенных функций? Если запоры проявляются выделением плотных комочков кала, необходимо увеличить объем мелкодисперсной клетчатки и устранить дефицит воды. Для таких пациентов выпускаются отруби после специальной переработки, например, «Рекицен РД», а также пектины (яблочный, тыквенный, свекольный и др.), «Чисто-ВИТ» и т.д. А сами больные должны понимать, что каждый прием этих веществ должен сопровождаться приемом воды. И не забывать, что каждому приему пищи должно предшествовать употребление овощей и фруктов.

Более сложные мероприятия должен выполнять больной для того, чтобы восстановить тонус тазового дна, рефлекс к опорожнению прямой кишки и предупредить недержание мочи. Лекарств, естественно, в таких случаях искать не следует – их просто нет и быть не может. Тогда придут на помощь следующие меры.

Первое.

Принимать физиологическую норму потребления воды и других жидких продуктов (из расчета 35-40 мл на кг массы тела) и растительной клетчатки. Треть от общего количества потребляемых продуктов должны составлять отруби, пектины, свежие овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола.

Эффективно назначение таких БАДов, которые содержат мелкодисперсную растительную клетчатку. Они играют роль физиологического стимулятора перистальтики кишки и роль сорбентов (накопителей ядовитых продуктов) для последующего выделения их с калом.

Второе.

Восстановить желудочно-толстокишечный рефлекс для формирования позыва к дефекации: через 10-15 минут после приема обязательной утренней пор-

ции воды (около 200 мл) или после завтрака больной должен посетить туалетную комнату и, сделав массаж брюшной стенки (или исполнить «танец живота на унитазе»), не тужась, попытаться опорожнить кишку.

Третье.

Настоятельно рекомендовать лечебную физкультуру, направленную на восстановление тонуса тазового дна. В частности, некоторым приемам ЛФК должен обучить врач при первой же встрече с пациентом.

Во время пальцевого исследования прямой кишки, когда и выявляются сглаженность анальной воронки, слабость сфинктера, ректоцеле и другие признаки слабости тазового дна, необходимо предложить больному сократить анальный жом и «втянуть» прямую кишку кверху. Только таким путем, иногда после 2-3-й встречи, больные отчетливо представляют задачу восстановления тонуса мышцы, поднимающей задний проход. Весьма существенное значение имеют занятия с инструктором по лечебной физкультуре в поликлинике или фитнес-клубе.

Я коснулся сегодня лишь небольшой части серьезной темы, в которую входит нарушение процессов пищеварения и, как следствие, потеря массы тела. И разговор получился, как видите, долгий и подробный.

Нужно ли все это знать? Да, нужно, чтобы быть здоровым, чтобы гармония отношений существ, от которых зависит жизнь рода человеческого, не нарушалась, чтобы каждый из нас соизмерял свои действия, помыслы, желания с интересами «второй половины» или просто существа другого рода.

Ильяс ВОРОНЦОВ, врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.

«Предупреждение Плюс»: **Связаться с доктором Воронцовым можно по телефону в Москве: (495) 540-70-03.**

И СМЕХ, И ГРЕХ

Возрастная импотенция

Организм начинает стареть еще в молодом возрасте, чего мы не замечаем.

Накопление болезней мы часто начинаем осознавать к 35-40 годам, а к 60 годам в результате глубокой перестройки всего организма мужчины ощущают новые признаки, присущие только старым людям. Как сказали бы диалектики: «Количество перешло в качество». Древние римляне считали, что старость начинается примерно с 60 лет.

Говоря об угасании половой активности, нельзя не увязать этот процесс с климаксом, наиболее ярко проходящим в женском стареющем организме. Значит, вопреки бытующему мнению климакс присущ не только женщинам, но и мужчинам. Но форма мужского климакса менее выражена, она как бы стерта. Возрастная физиологическая перестройка касается прежде всего высших отделов центральной нервной системы, при которых неизбежно наступает снижение гормонообразующей и репродуктивной функции организма.

В норме половая жизнь у мужчин продолжительнее, чем у женщин, и климактерические расстройства наступают у них позднее и не так быстро, а изменения со стороны половой сферы у мужчин наступают позже, чем у женщин, но ярче выражены. До сих пор считалось, что половые перестройки обусловлены снижением активности только половых желез (яичек, предстательной железы). У многих лиц мужского пола происходит атрофия эндокринных желез и кроме половых желез затрагивает кору надпочечников, гипофиз, щитовидную железу.

Были абсолютно правы целители-пасечники, которые для повышения мужской половой потенции проводили пчелоужаления в пояснично-крестцовую область, где расположены надпочечники. Такое исцеление они проводили интуитивно, это теперь доподлинно известно, что яд пчелы активизирует функции коры надпочечников.

СИМПТОМЫ НАСТУПЛЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ И КЛИМАКСА

Климактерические расстройства у мужчин протекают исподволь, медленно, без особенно тяжелых общих явлений, но иногда проявляются в виде различных нейрососудистых, гормональных и вегетативных симптомов. Жалобы лиц с подобными расстройствами напоминают симптомы, характерные при неврастении и истерии. Такие больные часто жалуются на *повышенную раздражительность, усталость, плохой и прерывистый сон, подавленность*. Нередко присутствуют чувство *страха, апатия, упадок активности*. Некоторые лица становятся капризными, проявляют склонность к ссорам и конфликтам, у них отмечается недовольство всеми окружающими, излишняя болтливость, брюзжание, ворчливость. Большинство лиц испытывают изменения со стороны сердечно-сосудистой системы: *боли со стороны сердца, одышку, сердцебиения*. Последние могут наблюдаться даже при отсутствии физической нагрузки. Больные жалуются также на расстройство памяти, в особенности на недавние события, на уменьшение способности к запоминанию, и в первую очередь имен, фамилий, чисел. Указанные больные не помнят прочитанного; вообще значительно сокращаются умственные способности. Наблюдается разочарование в жизни, страх смерти, все внимание сосредоточено только на своей личности, и вместе с тем проявляется удивительная общая рассеянность. Кроме того, наблюдается замедленная, шаткая и неуверенная походка. Обильное поте-

ние, головные боли, головокружение, мигрени, шум в ушах становятся частыми спутниками жизни.

Характерно, что климактерическим расстройствам сопутствуют подагрические явления, *диабет*, повышается *уровень холестерина* в крови. К большому сожалению, официальная медицина не всегда на эти факты обращает внимание.

У многих климактерические расстройства проявляются очень примечательно — в *понижении слуха*, а особенно не слышат высокие тона. Существует крылатая фраза: «Если человек не слышит стрекотание кузнечиков, значит, наступает климакс».

В возрасте 50-70 лет начинает уменьшаться и выработка сперматозоидов. То есть репродуктивная способность резко сокращается. Но в этом вопросе, как ни в одном другом, существуют большие вариации как в большую, так и в меньшую сторону. Так, датчанин Драконберг умер в 146 лет. В это время старшему его сыну было 105 лет, а младшему только 9. Красочно описана встреча с семьей Николая Шпаковского, проживающего в окрестностях Сухуми. Дочери его в то время было 26 лет, а отцу ее 140, и был он бодр и весел и прожил до 150 лет. Англичанин Томас Парр повторно женился в возрасте 120 лет, в этом браке прожил 12 лет, родив в этот период сына, который, в свою очередь, прожил 127 лет. Я понимаю, что привожу примеры нетипичные, тем не менее подчеркну, что колебания в этом вопросе огромные.

ЛЕЧЕНИЕ СОПУТСТВУЮЩИХ ИМПОТЕНЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

При лечении импотенции необходимо постоянно помнить о сопутствующих ей расстройствах. Ведь в здоровом теле не только здоровый дух, но и здоровая потенция. О некоторых расстройствах, сопровождающих климактерический синдром (как правило, связанный с импотенцией), выше уже го-

ворилось. Я приведу несколько рекомендаций, касающихся восстановления нарушенных функций.

При сердечно-сосудистых расстройствах, сопровождающихся значительным повышением артериального давления, хорошо в моей практике зарекомендовал себя следующий сбор лекарственных растений:

валериана – 5 частей, пустырник – 5 частей, боярышник (цветки) – 3 части, омела белая – 3 части, сушеница топяная – 3 части, желтушник серый – 2 части, мята перечная – 2 части.

Нужно заварить 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять 20 мин. и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды и на ночь. Курс — месяц.

При климактерических неврозах, психопатиях целесообразно воспользоваться таким сбором:

лапчатка гусиная (трава) – 4 части, чистотел (трава) – 2 части, тысячелистник (цветки) – 3 части, ромашка аптечная (цветки) – 4 части.

Заваривать следует из расчета 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин. и принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Курс — месяц.

При атеросклеротических проявлениях продолжительно месячными курсами с недельным перерывом принимать настой следующего сбора:

шиповник коричный (плоды) – 3 части, боярышник кроваво-красный (плоды) – 3 части, сушеница топяная – 2 части, спорыш – 3 части, хвощ полевой – 2 части.

Заваривать 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настоять 30 мин. и принимать 3-4 раза в день до еды.

При подагрической патологии, что, как известно, связано с нарушением обменных процессов и образованием мочекислых отложений в суставах, эффективно использование настоя смеси растений:

почечный чай (ортосифон) – 5 частей, брусничный лист – 3 части, спорыш – 2 части, цветки таволги вязолистной – 2 части.

Заваривать 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять 20 мин. и пить по 50 мл 4-5 раз в день до еды. Курс — месяц; повторять его дважды в год.

Многие в данном случае применяют зеленый чай, поскольку он не имеет в своем составе пуринов, но это неправильно, поскольку зеленый чай способствует задержке в организме воды. Нам же нужен эффект противоположный.

При бессоннице использовать травяной чай с включением следующих растений, подобранных индивидуально:

душица, мелисса, ромашка, шишки хмеля, тмин, пустырник, фенхель, боярышник (плоды), шиповник (плоды).

Заваривать сбор из расчета 2 ст. ложки в 3 стаканах кипятка, настаивать 20-30 мин. и пить произвольно в течение дня, но обязательно и на ночь.

Хорошим снотворным средством является смесь яблочного уксуса и меда (по 2 чайные ложки) на 0,5 стакана теплой воды. Выпивать следует за 1 час до сна.

К бессоннице нужно относиться самым серьезным образом, поскольку по-настоящему, глубоко и в полном объеме организм может отдохнуть только во сне, а не при лежачем состоянии в горизонтальном положении.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О САМОЙ ИМПОТЕНЦИИ

Слово «импотенция» переводится с латинского как «бессильный, слабый».

Импотенция – нарушение половой функции, при которой половой акт или не может быть выполнен, или выполнен не в полном объеме. Различают несколько форм импотенции, но две являются основными. Первая – при нарушениях центральной нервной системы, при второй же нарушается гормональный фон.

При первой форме импотенции в основном нарушено равновесие между процессами торможения и возбуждения. При нарушениях потенции с преобладанием тормозящих нервных процессов нарушается эрекция или, появляясь, может исчезнуть перед самим актом. Половое влечение при этом остается. Создается ситуация: хочет, но не может.

Импотенция с повышением возбуждения на половые цен-

тры характеризуется обычно быстрым извержением семени, иногда до самого полового акта или при эротической ситуации без полового акта. Эрекция при этом может быть нормальной или ослабленной. Но наступает часто и быстро, иногда при самой ничтожной сексуальной ситуации. Такая картина обычна для людей с нарушенными психогенными реакциями.

Эндокринная импотенция вызывается падением функции яичек и может сопровождаться как понижением полового влечения, так и ослаблением эрекции вплоть до полного ее исчезновения. Функция яичек регулируется другими железами внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, щитовидная железа). При нормальном функционировании последних возрастные изменения яичек также могут быть причиной импотенции.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ПИТАНИИ И О НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ ПРОЦЕДУРАХ

В лечебной практике начинать лечение импотенции следует с правильного, в том числе и сексуального, питания и активного образа жизни, не исключая физическую нагрузку, физкультуру, прогулки. Замечено, что половую функцию поддерживают такие продукты, как *шоколад, мед, грецкие орехи, петрушка, петушиные гребни, морковь* и др. Причем арабская медицина советует *тушить морковь в молоке*, что, по их мнению, значительно способствует лучшему исполнению супружеских обязанностей.

Витаминная составляющая при лечении импотенции стоит на первом плане, особенно важен витамин Е, которого, как известно, много в пророщенных семенах (пшеница, ячмень, гречиха и др.). Кстати, энергия пророщенных семян увеличивается до 500 раз.

Очень эффективны паровые бани, способствует повышению потенции солнечный загар. Опытные сексопатоло-

ги рекомендуют перед лечением импотенции проводить голодание (по 2-3 дня с интервалом в 10 дней дважды).

Доказали свою состоятельность «расширители заднего прохода». Из 4 расширителей в задний проход ставят самый маленький, затем больше по размеру. До самого большого. Считается, что указанные кольца способствуют массажу предстательной железы, что благоприятно сказывается на потенции. Пациенты, применяющие расширители, отзываются самым положительным образом.

ЛЕЧЕНИЕ ИМПОТЕНЦИИ

Для повышения потенции на Руси был в ходу следующий метод.

Брали лед, мелко кололи его и 300-500 г его кусочков заворачивали в чистую тряпочку в 2-3 слоя. Сначала этот лед прикладывали на 1 минуту к затылочной части головы у основания мозга, затем на столько же времени к реберной части в области сердца, а затем на область мошонки. Так поступать до 10 раз за сеанс ежедневно на протяжении недели, затем сделать 3-4 дня перерыв и курс лечения повторить.

При повышенной возбудимости и нарушениях с эякуляцией помогает прием настойки пиона уклоняющегося (марьин корень).

Ее надо принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды курсами по 10 дней с перерывом в 1 неделю на протяжении 2-3 месяцев.

Часто наблюдается *неспособность задерживать эякуляцию* на период, достаточный для удовлетворения обоих партнеров, а семяизвержение наступает до введения члена во влагалище. В этом случае может помочь настой из шишек хмеля.

Надо 1 ст. ложку шишек хмеля заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение ночи. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в первые 2 недели, а затем еще 2 недели по 2 раза в день утром и вечером.

Заслуживает внимания популярный народный способ повышения потенции путем «вымачивания».

Для этой процедуры следует налить в ванну воды с температурой, равной температуре тела, и лечь в нее на продолжительное время, во всяком случае, не менее 4-5 часов. На практике удобно лечь в ванну и читать книгу. Многие рекомендуют проводить в ванне всю ночь, даже спать в таком состоянии, что, наверное, излишне. Главное в этой процедуре – следить за тем, чтобы температура воды оставалась постоянно теплой (36-37 градусов), для чего открыть кран с горячей водой небольшой струйкой. Естественно, иногда количество горячей воды надо регулировать. Принимать таких ванн надо не менее 10-15, а сделав перерыв на 10-14 дней, курс повторить. Процедура эта необременительная, но достаточно эффективная.

На селе популярен был такой способ, который применяли перед сном.

Наливали 2 тазика воды, один с горячей водой с температурой примерно 45 градусов, а другой – с холодной, с температурой 15-16 градусов. В тазик надо садиться на 1 минуту попеременно. То в один, то в другой 10-15 раз за вечер. Провести таких процедур не менее 10 и делать их постоянно через день на протяжении 2 недель, а затем через неделю перерыва еще раз повторить.

Не надо ждать быстрого эффекта. Пролечиться таким образом нужно на протяжении 2-3 месяцев.

Многие знают о стимулирующем действии на мужскую силу женьшеня, но в этом, казалось бы, простом вопросе допускают ряд ошибок. Во-первых, корень женьшеня должен быть дикорастущим, а не выращенным на даче или на полях совхоза. Во-вторых, принимать надо систематически по половине рюмки перед едой. На Дальнем Востоке мне приходилось это видеть в районе г. Арсеньева (Чернышевка).

Корень женьшеня возрастом 10 лет настаивали в 0,5 л водки на протяжении 7 дней в темном месте, иногда встряхивая. Как только это средство закончится, заливали тот же корень очередной пол-литровой порцией, настаивали уже 2 недели и принимали так же, как и в первом случае.

Хочу поделиться своим опытом. Свежий корень женьшеня, настоящего, полноценного, должен пахнуть смесью сыроватой земли и моркови (проверено годами). Постольку поскольку на Дальнем Востоке хорошо развито пчеловодство (во всяком случае, в 70-х годах оно просто процветало), местные жители, мужчины, дополнительно к женьшеню принимали *цветочную пыльцу* по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Принимали они ее с нарушениями, а именно: проглатывая, в то время как следовало бы держать ее под языком до момента рассасывания в ротовой полости, с тем чтобы она не попала под агрессивное воздействие желудочного сока и соляной кислоты. Тем не менее, по отзывам местных жителей, это мероприятие приносило неизменный успех.

Особо хочется остановиться на стимуляции потенции пчелиным *маточным молочком*. Следует знать, что извлеченное из сот маточное молочко сохраняет свою целебную ценность только около 2 часов, поэтому нужно или употреблять сразу, или законсервировать его (хотя бы медом). Количество меда можно брать произвольно, но расчет дозы потребления нужно вести по молочку, а принимать его мизерными дозами порядка 10-20 мг — это всего со спичечную головку. В аптечной сети есть смеси маточного молочка с пыльцой, и даже с пыльцой и прополисом. Средство это хорошее, не было бы подделок.

Можно пролечиться и только одной пыльцой, принимая ее, как указывалось выше. В некоторых справочниках рекомендуют собирать пыльцу самим весной, во время цветения растения. Интересно, как же это можно сделать, да и зачем, когда за нас это прекрасно сделают пчелы. Специалисты эту процедуру проделывают элементарно. На пути пчелы в улей, когда в специальной сеточке на ногах пчела несет пыльцу себе домой, на летке ей устраивают пропускной пункт с сеткой, через которую пчелка без груза проходит, а с грузом, в нашем случае это комочек пыльцы на ногах, нет. Эти комочки пыльцы по специальному желобку скатываются в приемник. Вот и все. Надо обратить особое

внимание на свежесть пыльцы. Если взять несколько горошин пыльцы и с высоты полуметра бросить их на стол, то в случае, если они будут подскакивать наподобие сухого гороха — пыльца старая и свои свойства потеряла. А свойств целебных там масса. Это же биоматериал клеток растений, из которых затем развиваются новые растительные особи, для чего нужны все необходимые биологически активные вещества. И все это в концентрированном виде находится в микроскопической пылинке. Основное назначение пыльцы – воспроизведение (репродукция), и немудрено, что она оказывает специфическое стимулирующее действие на половую сферу. В народе поняли давно, что комплексное использование цветочной пыльцы и маточного молочка гораздо эффективнее.

Чтобы поверить в целительное действие маточного молочка, нужно уяснить, насколько оно биологически активно. Пчелиная матка откладывает все яички одинаковые. Яички переходят в стадию личинок и начинают активно развиваться. Для выведения рабочих пчел личинок пчелы-кормилицы кормят маточным молочком только первые 3 суток. С этого времени половые органы рабочей пчелы перестают развиваться. В дальнейшем они принимают смесь пыльцы, меда, перги (пчелиный хлеб).

Маточные личинки в продолжение всей жизни кормятся только маточным молочком.

На все развитие рабочей пчелы от яйца до выхода из ячейки требуется 21 день. А матка все эти стадии проходит всего за 16 дней. Но матка почти в 2 раза больше рабочей пчелы, а главное – способна откладывать затем до 2 тысяч яичек в сутки, что суммарно примерно в 3 раза больше ее собственного веса. И все это за счет действия маточного молочка. Не правда ли, убедительно?

Возможно использование для повышения потенции и лекарственных растений. Так, в деревнях использовали целительную силу *аира болотного*.

Корневища аира режут вдоль на полоски и высушивают. 1 ст. ложку измельченного сухого корневища

аира заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 3 часа. Пить следует по 50 мл 3 раза в день до еды. Курс — месяц.

Очень полезна *зелень петрушки*.

Ее многие рекомендуют заваривать из расчета 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, настоять 20 мин. и пить по 100 мл 2-3 раза в день до еды.

Я уверен, что в этом вопросе не нужно мудрить, а кушать зелень «живьем», то есть свежую, побольше добавлять ее в блюда. Вообще петрушка — это мужская трава, я об этом многократно говорил и еще раз напомню.

На юге с импотенцией борются, используя *зерна грецкого ореха, смешивая в равных пропорциях с медом*.

Принимать следует по 1 ст. ложке каждый раз спустя 20 мин. после еды. Курс лечения – месяц, через 10 дней перерыва курс повторить.

Мало кому известно стимулирующее действие на половую сферу *барвинка малого*.

Нужно взять 30 г сухого растения с цветками, залить 0,5л водки и варить на слабом огне, закрыв от выпаривания, 10 мин. Принимать по 20-25 капель 3 раза в день до еды в течение месяца.

Но самым доступным и эффективным, на мой взгляд, является использование лука репчатого.

Нужно очистить луковицы, порезать их на части и пропустить через мясорубку, после чего смешать с медом в равных соотношениях. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером после еды двумя курсами по 10 дней с перерывом в 1 неделю между ними.

На Алтае популярен *золотой корень*.

Высушенный и измельченный корень настаивают в водке в соотношении 1:5 на протяжении 2 недель. Принимать следует по 40 капель (а это примерно 1 чайная ложка) утром и вечером 2 недели, 1 неделю сделать перерыв. Затем повторить еще раз, а при необходимости и 2 раза.

Там же, на Алтае, популярен *маралий корень*. Алтайские охотники в свое время заметили, что во время гона в период половой активности и спаривания изюбря самцы зачем-то роют землю копытом. И только потом убедились, что зверь

таким образом добывает корень левзеи софлоровидной. Характерно, что употребляют звери этот корень только в период гона. Использовать левзею — так же, как и золотой корень.

Но левзея — растение довольно редкое, а вот *аралия маньчжурская* встречается довольно часто, мне приходилось в Уссурийской тайге видеть целые заросли этого колючего кустарника. Используется корень аралии, кстати, настойку его можно приобрести и в аптеке.

5 г корня надо настоять в 0,5 л водки 3 недели и принимать по 40 капель 3 раза в день до еды 2-3 недели.

По своему действию *лимонник китайский* превосходит аралию маньчжурскую или элеутерококк, поскольку обладает общестимулирующим действием. Но у лимонника используют семена. Семена у него очень крупные, а ягоды похожи на кисти красной смородины. Во время заготовки лимонника китайского впрок на зиму из него выжимают сок, при этом остается масса семян с такими драгоценными целебными свойствами. К тому же семена лимонника сильно повышают артериальное давление, многие гипотоники им просто спасаются, гипертоникам же лимонника строго противопоказан. Приготовить настойку семян лимонника очень просто:

надо 50 г семян настоять в 0,5 л водки 3 недели и принимать по 40 капель утром и вечером 2-3 недели.

Кстати, неоднократно находясь в экспедиции в районах Уссурийской тайги, мы часто заваривали чай из лиан лимонника (растение это лиановидное, как хмель). В период неурожая лимонника или в пору созревания плодов (ягод) мы с успехом использовали и лианы. По своему действию они похожи на семена, но значительно слабее.

Можно приготовить сбор, в состав которого включить семена лимонника китайского.

Взять по 2 ст. ложки семян лимонника и плодов шиповника, размельчить, добавить 1 чайную ложку цветков боярышника и столько же семян крапивы двудомной и подорожника большого, добавить 200 г сли-

вочного масла и 500 г меда, все тщательно перетереть в ступке. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером 3 недели.

В народе всегда говорили, что *семена крапивы* возбуждают похоть, способствуют образованию семени, особенно в случае упаривания с вином. Имеется в виду хорошее виноградное вино типа кагора.

В этом случае взять 50 г спелых семян крапивы двудомной и кипятить в 0,8 л (бутылка) кагора на водяной бане 1 час, закрыв крышкой от выпаривания. Принимать по 50 мл утром и вечером после еды в течение 3 недель. Через неделю курс повторить.

Есть в природе растения — *любка двулистная, ятрышник,* которые являются хорошими стимуляторами потенции.

Используют их луковицы, которые высушивают и принимают в виде порошка на кончике ножа утром и вечером 2-3 недели.

Повышают половую потенцию корневища *кубышки желтой*, той, которая растет в довольно чистых водоемах и желтые цветки ее плавают на поверхности воды.

Корневища измельчаются в мясорубке, полученная масса в равных соотношениях смешивается с водкой, настаивается 2 недели, после чего процеживается через плотную ткань. Полученную настойку разбавляют пополам водкой и начинают прием.

В первую неделю пьют по 10 капель на ложку воды 3 раза в день до еды, вторую неделю – по 20 капель, а третью – по 40. С четвертой недели пить по 50 капель на 50 мл воды целый месяц. После 10-дневного перерыва курс повторить.

Лечение это продолжительное, но надежное. Интересно, что цветки кубышки обладают обратным действием, то есть могут использоваться при *повышенной половой возбудимости*.

Для этого настаивать 5-6 цветков в 1 стакане теплой воды 5 часов и пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Перечень лекарственных средств в плане повышения мужской потенции был бы неполным, если не упомянуть о целебном действии *мумиё*.

Взять 0,2 г мумиё алтайского (ибо есть мумиё узбекское, киргизское), прибавить 1 ст. ложку меда, растворить в теплой воде или молоке, принимать утром и в обед до еды. Вечером принимать после еды, чтобы предупредить возбуждение на ночь. Принимать мумиё 25 дней, затем сделать перерыв 10 дней и снова 25 дней. Это — цикл.

ЭЛИКСИРЫ ЛЮБВИ

В свое время большой популярностью пользовались сексуальные напитки, например такой:

взять плодов боярышника – 3 части, семян крапивы двудомной и семян подорожника большого – 2 части, залить кипятком, довести до кипения, но не кипятить. Настоять 40 мин., пить по 0,5 стакана, добавляя по 1 ст. ложке хорошего коньяка. Утром и вечером. Курс лечения – месяц.

Напиток любви для *гипотоников*.

Взять молотого кофе – 1 ст. ложку, 1ст. ложку травы душицы. Смесь заварить кипятком, настоять 30 мин., после чего добавить 1 ст. ложку настойки плодов лимонника китайского (приобрести в аптеке). Пить по 0,5 стакана, добавив по вкусу сахара и 1 ст. ложку коньяка.

Следующий сбор для приготовления сексуального напитка происхождением с Дальнего Востока.

Корень аралии маньчжурской – 5 частей, семена лимонника китайского – 3 части, хвощ полевой – 2 части, эхинацея – 1 часть, датиска – 1 часть, бархат Лаваля – 1 часть.

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 стакана кипятка, настоять 30 мин. и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Из недр народной целительной мудрости (Республика Коми) известен следующий рецепт:

взять 12 зубчиков чеснока, 12 зубчиков пряной гвоздики, бутылку (0,7- 0,8) хорошего виноградного вина, желательно кагора, 3 лавровых листа и 1 ч. ложку натурального свежего меда.

Поместить это все в эмалированную кастрюлю с плотной крышкой и варить на малом огне 1 час, постоянно снимая накипь. Охладить эту смесь, не переливая в другую посуду, затем для хранения (в холодильнике) перелейте в бутылку темного стекла. Принимать следует по 1 десертной ложке на ночь, пока не закончится вся бутылка.

Можно приготовить и *сексуальное лакомство.*

Для этого потребуются плоды шиповника – 2 ст. ложки, семена лимонника китайского – 2 ст. ложки, цветки зверобоя — 1ст. ложка, цветки тысячелистника – 1 ст. ложка, семена крапивы двудомной – 2 ст. ложки.

В 600 г меда добавить 300 г сливочного масла, распустить все в теплой, но не горячей воде, чтобы не инактивировать ферменты меда, засыпать указанную смесь и выдержать в течении 2 часов при температуре 40-50 градусов, помешивая деревянной ложкой. Принимать по 1 ст. ложке не менее 4-5 раз в день.

Поделюсь своими разработками, которые прошли широкую практику у страдающих импотенцией. Для приготовления можно взять готовые настойки (в аптеке), а настои, то есть на воде, можно приготовить самим.

Сначала смешать по 100 мл настоек марьиного корня, семян лимонника и корня аира болотного. Затем приготовить настои, по 1 стакану каждого, из семян крапивы двудомной, семян подорожника и корня любистока (1ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час). Настойки и настои смешать. Принимать по 2 ст. ложки с водой 4-5 раз в день до еды. В этом случае также можно добавлять по 1 ст. ложке коньяка. Но не более.

СЕКСУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Как уже убедился читатель, при лечении импотенции используется значительное количество целебных средств естественного происхождения. Еще больше их в сексуальном питании, начиная от экзотических, до самых простых, что не значит малоэффективных. Ведь использовали же суп из ласточкиных гнезд. Кстати, когда ученые поинтересовались, чем же вызывается активизация мужской потенции при по-

треблении этого экзотического кушанья, выяснилось, что в нем присутствует огромное количество органически связанного фосфора.

Находили широкое применение омары и устрицы, приготовленные самыми различными способами. Плиний в свое время рекомендовал для повышения мужской силы кушать жареный лук с яичными желтками. А такой авторитетный источник эротической мудрости, как Камасутра, советует съедать перед ночью любви смесь из риса, сваренного в молоке с воробьиными яйцами, жареного лука и меда.

На Руси к сексуальной пище подходили несколько проще, что не значит, что она была малополезной. Рекомендовали тот же репчатый лук, но не жареный, а свежий, да еще в комплексе с медом. А рекомендации постоянно употреблять квашеную капусту не только на похмелье, но и для повышения мужской силы подтверждены многовековой практикой.

Вообще же я не сторонник конкретных рекомендаций в выборе специальных блюд или продуктов, способных повышать мужскую потенцию. Ведь мы часто не учитываем индивидуальные особенности организма —одному помогает одно, а другому – другое.

РОЛЬ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ

Селен

Целебные свойства продуктов питания во многом определяются их биохимическим составом и наличием специфических соединений, влияющих на ту или иную сферу деятельности организма. Прежде всего это относится к микроэлементу селену.

Почти половина всего селена, содержащегося в мужском организме, сосредоточена в яичках, особенно в семенных канальцах, примыкающих к простате. Поэтому мужчины теряют селен при семяизвержении. Восполнять его необходимо, и прежде всего с продуктами питания. Ежедневная доза

потребления селена должна быть не менее 50 мкг. Недостаточное содержание селена в организме мужчины может не только снизить его половую потенцию, но и привести к аденоме простаты и даже раку. Более того, селен активнее работает в комплексе с витамином Е, которого, как известно, много в пророщенных семенах (пшеница, гречиха, ячмень, фасоль и др). Считаю целесообразным дать перечень продуктов, богатых микроэлементом селеном. Против каждого указываю количество селена в микрограммах на 100 г продукта:

сливочное масло – 146
копченая сельдь – 141
корюшка – 123
пророщенная пшеница – 111
омары – 65
пшеничные отруби – 63
креветки – 59
овес – 56
крабы – 51
устрицы – 49
цельное коровье молоко – 48
треска – 43
баранина – 30
мелисса – 26
чеснок – 25
ячмень – 24
говядина – 19
свежие яичные желтки – 16
морковь – 2
капуста – 2
апельсин – 1

Обратите внимание на большое содержание селена в пророщенной пшенице, а в ней, как известно, и много витамина Е, что в комплексе составит ценнейший продукт для поддержания и повышения мужской половой потенции (ведь указанный витамин действует как катализатор для селена).

Марганец

В состоянии половой активности немаловажную роль играет атеросклероз сосудов. Недостаток марганца приводит к затвердеванию (снижению эластичности) артерий. Суточная потребность в марганце — не менее 5 мг. Ученые провели интересные исследования — сделали биохимический анализ волос туземцев Филиппин. Оказалось, что количество марганца у них в несколько раз превышает содержание его в организме европейцев, и эти народы никогда не испытывают атеросклероза и сильны мужской потенцией. Марганец хорошо работает в комплексе с кальцием.

Продукты, богатые марганцем:

(рядом с названием продукта указано количество марганца в мг на 100 г продукта)

миндаль – 2,50
ячмень – 1,80
зерна пшеницы – 1,10
овес – 0,50
изюм – 0,50
кукурузная каша – 0,20
хлеб из цельных зерен пшеницы – 0,14
капуста – 0,11
персики – 0,10
яблоки – 0,5
груши – 0,3
говядина, баранина – 0,03
куриная грудка – 002
огурцы – 0,01.

Цинк.

Цинк – необходимый элемент для нормальной функции мужского полового гормона тестостерона. Во взрослом организме мужчины его содержится около 2 г, причем основная масса его в яичках. Суточная норма потребления – 10-15 мг. Если цинка будет недостаточно, то мужчина не будет испытывать сексуальных позывов. К тому же с годами ор-

ганизм отчасти утрачивает способность усваивать цинк. Поэтому потреблять его надо в повышенных количествах.

Продукты, богатые цинком:

(рядом с названием продукта указано содержание цинка в 100 г продукта)

свежие устрицы – 150
имбирный корень – 7
бифштекс – 6
говяжья печень – 4
яичный желток – 3,5
зерна пшеницы – 3,2
соевый лецитин – 1,1
грецкие орехи – 3,0
лесные орехи – 2,0
репа – 1,2
петрушка – 1,0
картофель – 0,9
морковь – 0,5
свинина – 0,4
капуста – 0,2
мандарины – 0,1.

При невозможности обеспечить необходимый уровень цинка с пищей западные сексологи рекомендуют вводить в рацион до 60 мг глюконата цинка в день, разделив их на 3 приема, которые принимают во время еды.

Цинк также необходим для нормальной работы и всей эндокринной системы. Много цинка в тыквенных семечках, пыльце растений, а также мясе и внутренних органах животных, яйцах, рыбе, грибах. Кстати, в аптеке можно приобрести дрожжи с цинком – очень хорошее средство для ликвидации дефицита цинка в организме (правило приема см. на упаковке).

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В НА ПОТЕНЦИЮ

Комплекс витаминов группы В оказывает важное влияние на производство тестостерона (мужского полового гор-

мона). Было установлено, что при плохом питании, особенно с дефицитом витаминов В, яички меньше вырабатывали тестостерона, и мужчины не испытывали тяги к женщинам. Кстати, эти витамины крайне необходимы для функционирования щитовидной железы. Вот почему при гипотиреозе затухает половое влечение. Ослабление полового влечения, а то и полное его отсутствие обусловлено во многом пониженным содержанием в организме адреналина, который синтезируется также в присутствии витаминов группы В. А витамин В — фолиевая кислота работает совместно с тестостероном, способствуя созреванию спермы и формированию либидо.

Продукты, содержащие большое количество витаминов группы В:

(по мере убывания)
пивные дрожжи *и далее с большим отрывом*
пророщенный рис
говяжья и свиная печень
арахис
отруби пшеницы
семечки подсолнуха
каши из цельных зерен
соевые бобы
постная говядина
постная свинина
лосось
форель
палтус

Наконец, тем, кому недостаточно общих рекомендаций, да к тому же любителям экзотических средств лечения импотенции, могу посоветовать два рецепта.

Первый — *райский завтрак из киви.*

Взять четверть чашки пророщенной пшеницы, добавить 1 ч. ложку корицы, 1 чашку йогурта с пониженным содержанием жира, половину чашки размятого ананаса вместе с его соком, 1 киви, очищенный и

порезанный кубиками.

1. В блюдечке перемешайте пшеницу с корицей:

2. В небольшой посуде перемешайте йогурт и ананас.

3. Заполните высокий стакан четвертью полученной смеси йогурта с ананасом, добавьте четверть смеси пшеницы с корицей, затем четверть кусочков киви.

Съесть всю порцию на завтрак.

Второй — *райский напиток из манго и йогурта.*

Мягкий плод манго, очищенный от кожуры, семечек и порезанный на кусочки, половина чашки обычного йогурта с низким содержанием жира, четверть чашки свежеприготовленного апельсинового сока, два кубика льда, свежая мята по желанию.

Смешать в смесителе все ингредиенты, пока не перемешается все равномерно. По желанию можно добавить молоко, есть и любители добавить чуть размятый листочек мяты. Вылить все в высокий стакан и пить маленькими глотками.

Продуктом, содержащим большое количество витаминов и других биологически активных веществ, влияющих на половую активность, является *пыльца растений.* Мне хочется привести несколько рецептов, в которые включены кроме пыльцы и другие ценные продукты (сексуально активизирующие).

Первый рецепт:

1 ст. ложка очищенного миндаля, 1 ст. ложка очищенных семечек подсолнуха, 1 ст. ложка цветочной пыльцы, 1 ст. ложка пророщенных сырых зерен пшеницы, 1 ст. ложка очищенного йогурта, 1 ч. ложка цветков ромашки, мед по вкусу.

В небольшом сосуде смешайте миндаль, семечки, пыльцу, пшеницу, йогурт и ромашку. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.

Второй рецепт:

половина чашки свежего молока, 2 ст. ложки цветочной пыльцы, 2 ст. ложки молотого миндаля, мед по вкусу.

В миксере в течение 10 секунд приготовить смесь из молока и меда, добавить молотый миндаль и вклю-

чить миксер еще на 30 секунд. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.

Третий рецепт:

1 ст. ложка пыльцы, 1 ст. ложка кипяченой воды, 3 ст. ложки свежего меда, 2 ст. ложки арахисового масла.

Смешать в миксере воду с пыльцой, добавить мед и снова перемешать. Добавить арахисовое масло и перемешать вручную. Получится тесто, из которого скатать 12 шариков, используя вощеную бумагу, хранить в холодильнике. Принимать по 1 шарику 3 раза в день до еды.

В заключение хочу привести названия растений, способных усиливать половое влечение. Это — *хмель, шалфей, бессмертник, сельдерей.*

Использовать проще всего в виде настоя — 2 ст. ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 мин. и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Учтите, что бессмертник — мощный желчегон, и надо быть осторожным, кому он противопоказан.

В.М. КОСТЕРОВ, фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: **Связаться с доктором Костеровым можно по телефону: 8 (915) 384-92-03.**

ПРОБЛЕМЫ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН

Уретрит, эпидидимит,
недержание мочи, цисталгия

По просьбе редакции я провел анализ обращаемости больных ко мне по признаку пола. Выяснилось, что за многолетнюю врачебную практику среди больных было 85% женщин и 15% мужчин. А среди детей сохраняется удивительное равновесие – 1:1 – девочек и мальчиков ведь приводят на прием мамы!

В чем же дело? Сильный пол не хочет признать, что частота заболеваний у него такая же, как и у «слабого» пола. Известно, что средняя продолжительность жизни мужчин в нашей стране чуть ли не на 10 лет меньше. Не пора ли вновь вспомнить лозунг: «Берегите мужчин!»? Известно, что наши читатели – люди преимущественно старшего возраста. По статистике, до 90% мужчин старше 60 лет (речь идет о тех мужчинах, которые «ломают» статистику – средняя продолжительность жизни российского мужчины – 57-58 лет) страдают заболеваниями почек, предстательной железы, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, недержанием мочи, опухолями различного происхождения.

С одинаковым постоянством в редакцию поступают письма от мужчин-читателей, которые, намаявшись по лечебным учреждениям со своими болезнями, отбрасывают ложный стыд и просят «хоть какой-нибудь помощи» в сложившейся у них ситуации.

Данная статья имеет своей целью ответить на подобные просьбы.

ОСОБЕННОСТИ БОЛЕЗНЕЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У ПОЖИЛЫХ

Старение организма, безусловно, захватывает почки, мочевой пузырь, предстательную железу, яички. В почках гибнут функционирующие фильтрующие клубочки – нефроны. Они замещаются соединительной тканью. Процесс ускоряется при наличии инфекции в почках, которая так часто выявляется у пожилых. Сосуды почек склерозируются, через них проходит меньше крови, снижается выделительная функция почек. Это приводит к повышению концентрации мочевых солей в крови с последующим их отложением в суставах, связках, хрусталиках, других органах. В этих случаях говорят о подагре (мочесолевой диатез), остеохондрозе, катаракте.

Изменяются и уплотняются стенки мочеточников и мочевого пузыря, что приводит к снижению емкости последнего. А это значит – более частые позывы мочиться, недержание мочи, воспаления. Инфекция постепенно проникает в мочевыделительную систему по восходящему типу: от уретры к почкам или заносится током крови. В этой связи пожилые люди часто страдают хроническим пиелонефритом, нефросклерозом, циститом, хроническим простатитом.

Понятно, что длительное лечение медикаментозными средствами для пожилых людей неприемлемо из-за возможности развития лекарственной болезни, наличия «букета» заболеваний...

При *болезнях почек и мочевого пузыря* рекомендую воздерживаться от применения в пищу и в качестве лекарств чабреца, редьки, гороха, копченостей, ландыша, перца, газированных напитков. Еще вернее советую внимательно следить за состоянием мочеполовой системы и отмечать, какая пища вызывает обострение болезни.

Напротив, применение трав и продуктов пчеловодства можно считать более эффективным и предпочтительным, т.к. оно характеризуется мягкостью действия, терапевтической широтой, разносторонним эффектом. Чаще всего используются травы, обладающие успокаивающим и расслабля-

ющим действием, снижающим давление, мочегонными и сосудорасширяющими свойствами.

Если взять отдельное растение, например спорыш, то одно это растение обладает всеми перечисленными свойствами. Поэтому вместе с березовым листом, хвощом полевым, календулой и другими растениями широко используется в лечении мочеполовых заболеваний у пожилых.

Травы легко сочетать и комбинировать, соединяя противосклеротические: *земляннику, иву, якорцы, одуванчик, рябину* с «мочевыми» и действующими на нервную систему: *девясил, солодку, пустырник*, и сердце: *горицвет, боярышник, мяту, арнику*.

Травы измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси трав залить 1 стаканом воды, довести до кипения, настоять, процедить, долить содержимое до первоначального объема. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды. Курс — 1,5-2 месяца.

Рекомендую шире использовать соки и настойки из лекарственных растений.

ЭПИДИДИМИТ

Эпидидимит – инфекционное или инфекционно-аллергическое воспаление придатков яичек. Иногда в воспалительный процесс вовлекается одно или оба яичка.

Возникновению заболевания способствуют:

– хронические половые инфекции (цистит, уретрит, простатит, пиелонефрит);

– вирусные местные (герпес) и общие инфекции;

– хронические запоры и геморрой, проктиты и парапроктиты;

– инфекции простейшими (хламидии, трихомонады, грибки);

– сидячий образ жизни и характер труда, гиподинамия;

– хроническое употребление алкоголя;

– снижение иммунитета по различным причинам;

– травмы.

Болезнь может проявляться остро или носить подострый или хронический характер. При остром течении требуются

срочные лечебные мероприятия с использованием антибиотиков и сульфамидных препаратов, жаропонижающих и болеутоляющих лекарств. Больного беспокоят: боль в промежности и области мошонки, температура 38-40°С, невозможность сидеть и передвигаться пешком. Рекомендую при появлении первых симптомов из указанного списка обращаться к врачу (урологу, андрологу, хирургу).

При подостром и хроническом течении рекомендую хорошо проанализировать возможные причины возникновения заболевания и отнестись к лечению серьезно: выполнять все назначения врача и последовать рекомендациям, изложенным ниже.

Для лечения подбирается сбор трав:

спорыш, подорожник, календула, лист березы – по 2 части; хвощ, хмель, шалфей, водяной перец – по 1 части; багульник, чистотел, марена красильная – по 0,5 части. На курс общий вес сбора – 550-600 г.

Травы измельчить. 1 ст. ложку поместить в 0,4 л воды, нагреть и варить 5-7 минут под крышкой. Настоять 1 час. Процедить. В настой добавить (на выбор) 1 ст. ложку сока подорожника, сурепки, бузины и по 1 ч. ложке настоек подорожника или календулы, 1 ст. ложку меда.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды и 1 порцию на ночь. Курс – 1,5-2 месяца.

Не устаю напоминать, что добавление в каждую порцию настоя 15-20 капель вытяжки из семян грейпфрута цитросепт, который есть в аптеках, ускорит выздоровление.

Местное лечение:

в 10%-ном масле подорожника или донника смочить стерильную салфетку, обернуть мошонку, покрыть вощеной бумагой и надеть облегающие трусы – до утра. Процедуры повторять ежедневно или через день в течение всего курса лечения.

Если больной испытывает боль при хождении – эта лечебная мера может применяться в дневное время.

При упорных случаях дополнительно применяют прополисные свечи с окопником, подорожником или зверобоем каждый день или через день. На курс – 10-20 свечей.

УРЕТРИТ

При этом заболевании воспаляется мочеиспускательный канал. Больной ощущает жжение и боль по ходу канала, которая усиливается при мочеиспускании. Позывы помочиться возникают чаще. При остром воспалении дело может дойти до невозможности мочеиспускания. Из наружного отверстия канала – гнойные или гнойно-слизистые выделения. Повышение температуры регистрируется не всегда.

Причинами уретрита могут быть гонококки (результат полового контакта с больной женщиной – лечение только медикаментозное), инфекция мочевого пузыря и почек, ослабление иммунитета, медицинские манипуляции (катетеризация мочевого пузыря), травмы, онанизм, вирусы, грибки, трихомонады, хламидии.

Острые проявления болезни требуют врачебного участия, лабораторного контроля и иногда повторных курсов лечения.

При хроническом течении уретрита наряду (а иногда и вместо) с медикаментозным лечением используются средства фито- и апитерапии. Эффективным может быть сбор трав:

можжевельник, пастушья сумка, мать-и-мачеха – по 3 части; подорожник, хвощ, календула, лист крапивы и березы – по 2 части; цветки бузины черной, липы, акации, семена фенхеля – по 1 части; трава чистотела, корень окопника – по 0,5 части. Травы измельчить.

2-3 ч. ложки сбора поместить в 400 мл холодной воды, нагреть и варить 5-7 минут под крышкой. Настоять 1-1,5 часа, процедить. В процеженный настой добавить 1 ст. ложку меда и по 1 ч. ложке настоек эвкалипта, подорожника и прополиса, 1 ст. ложку сока ягод черной бузины (или сурепки, или подорожника).

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды и 100 мл на ночь. Курс – 1,5-2 месяца.

Как и в предыдущем случае, добавление 15-20 капель

цитросепта (аптечная форма – вытяжка семян грейпфрута) будет способствовать более быстрому выздоровлению, т.к. препарат не только убивает возбудителей воспаления бактерий, но и грибки (кандида), вирусы и болезнетворные простейшие: трихомонады, хламидии и другие.

Помогают быстрейшему выздоровлению и простые теплые (38-42°С) клизмы из календулы, ромашки, хвоща, подорожника.

1 ст. ложка одной из трав или их смеси заливается 1 стаканом кипятка, процеживается после 20 минут настаивания. По 100 мл теплого настоя вводить в прямую кишку каждый вечер 15 дней подряд, затем еще 15 клизм через день.

При лечении уретрита используются и другие травы:

лох серебристый, лист лещины, спорыш, лист, кора и почки ивы, корень калгана, зверобой, петрушка: семена, трава и корень, стальник полевой, фиалка трехцветная, шиповника ягоды, цветки и корень, грыжник, золотарник.

После окончания курса лечения есть смысл посетить уролога, сдать анализ мочи и лучше, чтобы анализ проводился по методике двухстаканной пробы. Это необходимо для того, чтобы отдифференцировать воспаление уретры от воспаления почек – пиелонефрита.

Следует учесть, что уретрит ведет себя по-особому: после излечения существует вероятность рецидива. Поэтому я рекомендую менять сборы трав для каждого курса лечения, соки и настойки. В особенно упорных случаях советую сочетать лечение травами и медикаментами одновременно, проводить профилактические курсы фитотерапии. Все это достаточно хлопотно, но результаты лечения заслуживают того.

Приведу пример лечения уретрита у нашего читателя А. В-го, 64 лет, жителя Коломны.

После безуспешного лечения медикаментами (3 курса) он обратился в редакцию с просьбой помочь вылечиться травами. Я попросил его выслать мне копии анализов крови и мочи, описания проведенного лечения. На основании пре-

доставленных документов и подробного письма я составил ему сбор трав:

сурепка, череда, хвощ, стальник, золотарник, календула, крапива, пастушья сумка, корни калгана и лист брусники, всего по 1 части. Присовокупил соки подорожника и лоха.

Методика лечения:

1 ст. ложку сбора залить 400 мл воды, варить 5 минут, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку микстуры (оба сока смешиваются, добавляется по 100 г аптечных настоек прополиса, календулы и эвкалипта, хранится в холодильнике).

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, добавляя в каждую порцию по 15 капель цитросепта, который больной приобрел в аптеке.

Ему были назначены клизмы из упомянутых ранее трав: 15 дней подряд и затем 15 клизм через день.

1,5 месяца лечения, как показали анализы, избавили А. В-го от уретрита и сопутствующего цистита. Через 3 месяца был предложен другой сбор:

толокнянка, березовые почки, лист лещины обыкновенной, зверобой, фенхель, кукурузные рыльца – по 1 части.

Наш читатель приготовил сам сок лопуха и крапивы и провел профилактический курс.

Через полгода анализы мочи у него были, как у 5-летнего мальчика!

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Этот недуг редко упоминается, но часто встречается у пожилых людей. О нем не принято делиться с друзьями, нередко больной скрывает его и от врача. Очень неприятное состояние, которое ограничивает социальную активность человека, влияет на психику, вызывая депрессию.

Причинами могут быть: ослабление мышц тазового дна и конкретно мышцы, запирающей мочевой пузырь, увеличение предстательной железы, т.е. ее аденома, заболевания нервной системы, травмы.

Первым признаком недержания является так называемая остаточная моча, которая пачкает белье после мочеиспускания.

В любой период развития этого недуга рекомендую пациентам:

1. Делать гимнастику для мышц тазового дна

– ежедневно сжимать по 20-30 раз мышцы анального отверстия и низа живота утром и вечером;

– ходить пешком по 20-30 минут интенсивным шагом;

– принимать позу рыбака (картина художника Федотова «На рыбалке»).

2. Полезно заготовить осенью семена подорожника и тмина (можно заменить кориандром). Их берут поровну, размалывают и принимают по половине кофейной ложки 2 раза в день.

– пить настой семян фенхеля: 1 ст. ложка на стакан кипятка, настоять 30 минут, принимать по полстакана утром и днем до еды 15-20 дней;

– сок травы зверобоя: по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

Затем можно месяц пропить настой травы шалфея:

1 ст. ложку залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда, разделить на 3 приема за 30 минут до еды. Курс – 1 месяц.

Я сторонник многокомпонентных сборов трав и комплексного лечения больных с использованием соков, настоек, пчелопродуктов.

Хорошим эффектом обладает такая схема.

Сбор трав:

корень бадана, зверобой, лист брусники, толокнянка, пастушья сумка (всех поровну по 100 г). 1 ст. ложку сбора залить 350-400 мл воды, вскипятить и варить на малом огне 5-7 минут. Настоять 1 час. Процедить, добавить 2 ч. ложки меда, по 1 ч. ложке настоек ромашки и прополиса, 1 ст. ложку сока подорожника или ягод черной бузины. Принимать по полстакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс рассчитан на 1,5 месяца.

Дополнительная терапия:

по 1 ч. ложке 1 раз в первой половине дня пчелиная цветочная пыльца с пыльцой сосны (10:1) курсом 4-6 месяцев без перерыва.

Это дополнение к лечению особенно актуально для больных с аденомой предстательной железы.

ЦИСТАЛГИЯ

Это не болезнь. Это страдание, которое может существовать самостоятельно или сопутствовать воспалению мочевого пузыря – циститу. Цисталгия на обыденном языке означает боли в области мочевого пузыря.

Цисталгия может возникать в конце мочеиспускания, когда стенки мочевого пузыря сокращаются и, если они воспалены, возникает боль. Но боль может быть не связанной с актом мочеиспускания. Ее причиной могут быть воспаление, камни мочевого пузыря, полипы, травмы, новообразования, состояние нервной системы (невроз мочевого пузыря).

Чтобы лечить цисталгию, нужно, как вы понимаете, разобраться в причинах ее появления. Особенно если боль приобретает хронический характер. А это компетенция специалиста-уролога. Если такового поблизости нет, сдайте мочу и кровь на анализ и посоветуйтесь с участковым врачом.

Если причиной болей является воспаление мочевого пузыря, то принимайте простые настои трав:

цветков лабазника вязолистного, календулы, осота огородного, листьев дикой груши, крапивы, мяты, зверобоя, шишек хмеля, барвинка малого или их смеси.

Методика:

1 ст. ложка измельченного сырья помещается в 0,5 л кипятка и настаивается в течение 1-2 часов. Процеживается. Добавляется 1-1,5 ст. ложки меда и 1 ст. ложка одного из соков: подорожника, череды, спорыша, крапивы.

Принимать в теплом виде по 100 мл с 10-15 каплями цитросепта. Лечение продолжать 2-4 недели до

полной ликвидации цисталгии.

Советую в этот же период принимать хвойно-березовые полуванны.

По 200-300 г сосновых игл и листьев (или веток – зимой) березы отварить в течение 10-15 минут в 4-5 л воды, настоять от 2 до 8 часов. Слить в ванну с водой температуры 38-42°С. Воды должно быть столько, чтобы, сидя в ней, уровень доходил до пупка. Длительность процедуры – от 15 до 25 минут. Частота приема ванн в зависимости от тяжести цисталгии: от ежедневных до 1-2 в неделю.

На курс лечения требуется от 5 до 25-30 таких лечебных ванн. Проводить их лучше вечером.

Кстати, такие процедуры с другим или этим отваром применимы при многих заболеваниях почек, суставов, сердечных болезнях, снижении иммунитета, простудных, женских и кожных болезнях. Многие мои пациенты и читатели-пациенты пользуются с успехом целебными свойствами воды и трав одновременно.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач апи- фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: **Связаться с доктором Печеневским можно по телефону в Москве: (495) 151-04-17.**

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

КОМУ – РЕДЬКА, А КОМУ – ФИАЛКИ

Климактерический синдром, эрозия шейки матки, мастопатия, трихомонадный кольпит, маточные кровотечения, мено- и метроррагии, импотенция, простатит

Так уж устроено природой, что мужчина и женщина, вроде бы слепленные из одного теста, очень сильно отличаются друг от друга. Их можно сравнить с разными полюсами магнита. Ну сами посудите, прически носим разные, одеваемся тоже отлично друг от друга, хромосомы у нас разные, да и вкусы наши во многом отличаются. Казалось бы, организм устроен у нас одинаково, но к каждому нужен свой индивидуальный подход. Этот список можно продолжать и продолжать, но как специалист по лекарственным растениям добавлю, что даже растения, употребляемые для лечения мужчин и женщин, тоже подбираются разные. Здесь нет такого четкого деления на мужские и женские растения, так же, как нет таких строгих разграничений в заболеваниях, за исключением болезней репродуктивной системы. Однако специалистами давно подмечено, что некоторые виды растений в основном применяются для лечения представительниц слабого пола или наоборот.

Чаще всего женские болезни бывают связаны с гинекологией: это воспалительные процессы, родовые, нарушения менструального цикла, мастопатии, инфекционные заболевания, связанные с детородными органами, болезни молочных желез и пр.

Среди растений, которые используются для лечения женских болезней, наиболее распространенными являются **кра-**

пива, календула, тысячелистник, калина, манжетка (хотя и не является фармакопейным растением).

А теперь давайте попробуем разобрать отдельно действие каждого растения.

Календула – используется при *эррозиях шейки матки, трихомонадном кольпите, в климактерическом периоде*, принимается как противовоспалительное средство внутрь в виде настоя или настойки. Или водный настой для спринцевания. Если идет невыясненный воспалительный процесс, цветки календулы можно заваривать и пить как чай по полстакана в теплом виде 2 раза в день утром и вечером.

Настои готовятся из расчета 1 ст. ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивают 20-30 минут, процеживают и выпивают в 2 приема в полутеплом виде.

Все лекарственные чаи и настои принимают в количестве 1 стакана в сутки, но не сразу, а делят на 2-3 приема.

Есть настои, которые можно использовать и в больших количествах – по 0,5 л.

Не менее ценным растением является **крапива двудомная**, всем нам хорошо известная.

Сырьем у крапивы служит лист, который мы собираем в мае, и корневища, которые можно собирать ранней весной до начала вегетации растения или осенью, когда уже заканчивается вегетационный цикл и все питательные вещества уходят в корни. Основная ценность крапивы – содержание витаминов А, B_1, B_2, С, К, РР, что благотворно воздействует на свертываемость крови. Мы советуем всем по весне, как только появляется первая крапива, варить из нее и из щавеля щи. Это источник витаминов для ослабленного за зиму организма.

Экстракт крапивы усиливает и *ускоряет процессы сокращения мускулатуры матки, нормализует менструальный цикл, лечит воспалительные процессы*. Она эффективна при *маточных кровотечениях, фибромах*. Даже применение самого обычного чая из крапивы способно восстановить менструальный цикл. А вот при кровотечениях, связанных с поли-

пами, кистами в матке, опухолями в придатках и после абортов, она неэффективна.

Наземную часть мы не варим, а заливаем крутым кипятком и настаиваем 20-30 минут из расчета 2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан и делим на 2-3 приема за 30 минут до еды.

Из корневищ готовится отвар, потому что, как бы мы их ни мыли, там все равно останутся частички грунта, различные организмы, которые убиваются кипячением.

По своему действию на организм отвар и чай практически идентичны. Тут важнее другое – фаза: листья мы собираем только ранние в мае, а ближе к осени – корневища.

Кстати, по корням крапивы можно судить о плодородности почвы. Чем она богаче, тем лучше там растет крапива. Так что если на вашем приусадебном участке появилась крапива, не спешите ее истреблять, а лучше выделите для нее местечко, так как помимо своих целебных свойств она ценна еще и тем, что обогащает почву.

Я специально не стала давать все рецепты с крапивой, а ограничилась только ее применением при женских недугах.

Пастушья сумка – сугубо женское растение, если можно так сказать, потому что применяется в основном при *маточных кровотечениях* в гинекологии и акушерской практике при *мено- и метроррагиях, после родов*.

Настой травы пастушьей сумки:

2 ст. ложки сухого сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1 ст. ложке 4-5 раз в день после еды как кровоостанавливающее средство.

При *атонии матки и маточных кровотечениях*.

Жидкий экстракт пастушьей сумки на 70%-ном спирте (1:10) – прозрачная зеленовато-бурая жидкость

едкого вкуса, со своеобразным запахом. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

Манжетка обыкновенная – универсальное растение, используется при гемофилии, аппендицитах. Она не входит в группу лекарственных растений, официально зарегистрированных фармакопеей. Используется женщинами при гинекологических заболеваниях: *послеродовое кровотечение, нарушение менструального цикла, обильные месячные* и т.д. Особенно манжетка показана девочкам от 11 до 17 лет, у кого нет постоянного цикла и обильные месячные более 7 дней.

Для *налаживания менструального цикла* можно приготовить экстракт манжетки.

2 ст. ложки сухой травы залить 300 мл холодной воды, варить 5 минут, пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, 2 недели перерыв, после чего курс можно повторять до полного восстановления цикла.

Настой листьев манжетки для *спринцеваний и обмываний*:

100 г измельченного сырья заливают 500 мл кипятка, настаивают 4 часа, затем процеживают.

Но чаще всего манжетка входит в состав сбора:

зверобой, манжетка, вероника – всех компонентов взять поровну, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить, пить по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения – от 14 до 30-40 дней.

Пить постоянно травяные отвары или настои нельзя, нужно периодически делать перерывы, чтобы у организма не вырабатывалось привыкания. Так, например, вы пропили то или иное лекарство 1 месяц, нужно сделать перерыв на 2 недели, прежде чем повторить лечение. Или 2 недели пить, 1 – отдыхать.

При *климаксе* хорошо помогают: **тысячелистник** и **горец птичий (спорыш).** Эти растения способствуют *уменьшению кровотечения*, снимают такие симптомы, *как приливы, общее недомогание, повышают тонус.*

Для *прекращения маточных кровотечений* во время климакса из тысячелистника готовят чай.

2 ст. ложки сухого сырья залить 1 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1 л в день.

В качестве *седативного (успокаивающего) средства при климаксе* можно рекомендовать сбор:

зверобой – 4 части, хмель – 5 частей, мелисса – 10 частей и подмаренник душистый – 5 частей. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3-4 недели, перерыв – 2 недели, после чего лечение повторить. Желательно провести 3 таких курса.

При *приливах крови к голове* можно рекомендовать настой **золототысячника**.

3-6 ст. ложек сухого сырья залить 1 л кипятка, настоять, процедить, пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кормящим мамам для *лактации* очень полезно пить чай с молоком и **инжиром**.

Вскипятить молоко, залить 1-2 ягоды инжира, настоять, чтобы инжир разбух, и пить перед каждым кормлением за 20-30 минут, а ягоды съедать.

Если женщина плохо переносит молоко, то можно настой инжира на молоке добавлять в чай. Это хорошее народное средство.

Грецкие орехи тоже влияют на *увеличение лактации*, также они показаны при *задержке менструации*. Кроме того, употребление орехов способствует нормализации желудочной секреции, независимо пониженная она или, наоборот, повышенная. Обычный курс лечения – 10 дней, по 50 г ежедневно. Но не увлекайтесь, так как у малыша может быть аллергия на них. Для начала съешьте один орешек и понаблюдайте за самочувствием ребенка.

Чтобы не возникла *мастопатия*, нужно беречь грудь: сцеживать регулярно молоко, стараться не застудить ее, а если возникли небольшие затвердения, то тут тоже помогает народное средство – компресс из листьев **белокочанной капусты.**

Лист вымыть в горячей воде, отбить рукояткой ножа и приложить к груди.

Такие компрессы можно делать в течение нескольких дней до излечения.

Летом компрессы хорошо делать из листьев **мать-и-мачехи**.

Прикладываем ее к груди мягкой стороной листа – теплой, белой, пушистой – матерью.

Кстати, эти рекомендации годятся и для женщин в *климактерическом периоде*, когда у них начинаются проблемы с молочными железами из-за гормонального нарушения.

Говоря о женских растениях, нельзя не упомянуть **калину**.

Это *кроветворное, противовоспалительное, укрепляющее иммунную систему, витаминное растение*. Вибурнин, содержащийся в коре растения, обладает способностью *усиливать тонус мускулатуры матки и оказывает сосудосуживающее действие,* что важно при *кровотечениях*.

Препараты коры калины обыкновенной применяют в качестве *кровоостанавливающего средства в послеродовой период, а также при маточных кровотечениях*. Возможно, поэтому чаще всего ее принимают женщины. Ягоды калины горькие, потом они становятся кисло-сладко-горькими.

Их обычно перетирают в равных пропорциях с сахаром или медом и принимают ежедневно по 1-2 ст. ложки утром натощак.

Помимо перечисленных трав женщинам полезно есть экзотические фрукты: **киви, фейхоа** – поставщик йода и микроэлементов, **инжир, цитрусовые** – влияют на кроветворение, иммунитет.

Карика папайя (плоды дынного дерева) – влияет на обмен веществ. Это особенно важно, когда в период менопаузы нам трудно становится регулировать свой вес, а папайя помогает решать эту задачу.

Бананы – служат источником калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы, клетчатка бананов влияет на перистальтику, что улучшает моторку кишечника.

Особенно важно женщинам включать в свой рацион продукты, богатые витамином К, который отвечает за сверты-

ваемость крови, кроветворение: **гречку, шпинат, цветную и белокочанную капусту, томаты.**

В климактерический период, когда женщин начинают посещать такие неприятные ощущения, как *приливы, легкое головокружение* и пр., очень хорошо пить чай с мятой. **Мята** охлаждает организм, тонизирует, нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Чаи из мяты можно пить без перерывов. Завариваем их так же, как и все остальные:

2 ст. ложки сухого сырья залить 1 л кипятка, настоять, процедить и пить в течение дня.

Теперь скажу несколько слов о растениях, помогающих наладить мужское здоровье.

При *бесплодии, импотенции и для улучшения сперматогенеза* есть ряд лекарственных растений. К ним относятся плоды **киви**, которые можно есть без ограничений. Киви повышает жизненный тонус за счет большого количества микроэлементов и витаминов. Это естественные стимуляторы.

Для повышения тонуса мускулатуры полезно принимать препараты из **левзеи софлоровидной**. Раньше у нас выпускался препарат сапорал, повышающий мужскую потенцию. В домашних условиях из нее можно приготовить настой и пить как чай.

1 ст. ложку сухого сырья залить стаканом кипятка, настоять, процедить и пить 2-3 раза в день.

Препараты из **родиолы розовой (золотой корень)** обладают выраженным *стимулирующим свойством*. Применение экстракта дало хорошие результаты при лечении *импотенции*. В аптеках он продается в готовых формах.

Спиртовые настойки принимают по 1 ч. ложке на стакан чая с утра. Курс лечения должен быть не более 2-3 недель. Дозу ежедневного приема экстракта золотого корня увеличивать нельзя, так как он обладает высокой биологической активностью и при передозировке может вызвать повышенную раздражимость, бессонницу, боли в сердце и т. д.

На 0,5 л спирта или водки взять 1/3 часть измельченных корней растения. Настоять 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Потом, когда жидкость приобретет красивый коньячный цвет, процедить и убрать в холодное место.

Сразу хочу предупредить наших читателей, что все тонизирующие средства необходимо принимать утром.

Между прочим, представителям сильного пола полезно пить утром свежий **листовой чай** или **кофе**, но не растворимый, так как в нем нет кофеина, а настоящий молотый. Кстати, растворимый кофе отрицательно действует на слизистую оболочку желудка, поэтому от него лучше вообще отказаться. Натуральный кофе возбуждает центральную нервную систему, является хорошим стимулятором, повышает жизненный тонус.

К стимулирующим растениям относятся всем известные **элеутерококк**, **лимонник** и **женьшень** – корень жизни. Эти растения влияют на *повышение потенции*, способствуя выработке мужского гормона тестостерона. В аптеках есть готовые формы. Однако следует учесть, что женьшень повышает артериальное давление, поэтому людям с гипертонией его лучше не принимать.

Употребляют настойки по 15 капель на полстакана воды утром.

Главное, чтобы не наступило перевозбуждения, что может повлиять на сон. А он нам необходим, чтобы организм, уставший за день, получил полноценный отдых.

Грецкие орехи можно назвать копилкой аскорбиновой кислоты и токоферола, а также микроэлементов – железа, кобальта, меди, йода, никеля... Регулярное употребление орехов поможет улучшить выработку мужского гормона тестостерона, что благотворно влияет на *повышение потенции*.

Приведу рецепт сбора трав, который показан *для повышения потенции*:

корень аира, спорыш, корень дягиля, зверобой, подорожник, полынь, плоды укропа, плоды кориандра, тысячелистник – всех компонентов взять поровну, смешать.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана в первой половине дня. Курс – 1,5-2 месяца. После чего сделать перерыв на 10-14 дней и продолжить лечение.

Петрушка – это еще одно незаменимое для мужчин растение. Она обладает *мочегонным эффектом*, но при *заболеваниях простаты* бывает рекомендована представителям сильного пола. После 45 лет каждый мужчина должен пропить профилактически сбор или препарат (ВИЛАР выпускает настойку простанорм) для профилактики болезней предстательной железы и улучшения потенции.

А вот рецепт профилактического сбора из **спорыша** и **золотарника**, который после 45 лет мужчины могут принимать по утрам вместо чая.

Смешать травы в равных количествах, 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка и выпить за день в 2-3 приема за 15-20 минут до еды.

Не злоупотребляйте солью, ее вполне может заменить **морская капуста** в сухом виде или салат из нее. Если съедать ежедневно всего по 2 ч. ложки этого растения, вы окажете своему организму неоценимую помощь в профилактике болезней щитовидной железы, отодвинете развитие атеросклероза на долгие годы.

И в заключение хочу сказать, что лекарственных растений, призванных служить нашему здоровью, известно великое множество. Но не всем они бывают показаны при той или иной патологии. Поэтому изучите внимательно действие каждого конкретного растения, которое вы собираетесь применять, проконсультируйтесь с врачом и – в путь за здоровой и счастливой жизнью.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА, кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник ВИЛАР.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ТЕРАПИИ ЖЕНСКИХ И МУЖСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Миома, фиброма, фибромиома, женские заболевания воспалительного характера, нарушения менструального цикла, маточные кровотечения, болезненные менструации, эрозия шейки матки, атония матки, женское бесплодие.

Простатит, аденома, ослабленная потенция, гипертрофия предстательной железы

Сразу хочу предупредить, что лечение фитопрепаратами требует очень серьезного подхода, психологического настроя, лишь тогда можно ожидать положительных результатов. Основное лечение вам должен назначить врач. Фитотерапия хороша как вспомогательное и дополнительное средство, не имеющее побочных эффектов и обладающее мягким действием.

И еще, обратите внимание на очень важный момент: доброкачественные опухоли опасны тем, что в любой момент могут переродиться в злокачественные, поэтому под контролем лечащего врача надо находиться постоянно. Обычно, рекомендуя данный метод лечения, я обязательно спрашиваю: «А врачи не настаивают на скорой операции, есть у вас время (5-6 недель) на проведение лечения?» И если получаю утвердительный ответ, даю соответствующие рекомендации. Дело в том, что при онкозаболеваниях очень важно не пропустить момент операции, поэтому всегда нужно подстраховаться и, приступая к лечению, знать, что время еще терпит (о том, насколько оно терпит, опять-таки должен сказать врач).

МИОМА, ФИБРОМА, ФИБРОМИОМА

Прежде всего остановимся на способах лечения *миомы, фибромы, фибромиомы* немедикаментозными методами, то есть без использования лекарств.

Итак, комплексное лечение включает следующее:

1. Прежде всего довольно жесткую диету, а именно – только каши, сваренные на воде, без масла, без сахара, лишь подсоленные. Никакого хлеба, молока и других продуктов. Диета довольно строгая, но все же, согласитесь, это лучше, чем операция. Часто спрашивают: а какие каши можно есть и сколько? Любая крупа – гречка, рис, пшено, перловка, количество – сколько хотите. Запивать каши следует отваром зверобоя из расчета – одна столовая ложка травы на стакан кипятка.

2. Обязательно приготовить и пить соки: морковный сок и свекольный, причем соотношение соков каждый устанавливает для себя индивидуально: кому достаточно разбавить свекольный сок морковным лишь на одну треть, а другому лучше взять больше морковного. Выпивать по одному стакану такого смешанного сока три раза в день.

3. Следует приготовить настойки:

100 г чеснока измельчить, залить 150 мл спирта, настаивать в темном месте две недели, процедить и принимать по 25 капель с водой независимо от еды.

100 г перегородок грецких орехов залить 500 мл спирта или водки, настаивать в темном месте две недели, процедить, принимать по 20 капель с водой три раза в день независимо от еды.

1,5 кг черной редьки залить 1 литром водки, настаивать две-три недели в темном месте, процедить. Принимать по столовой ложке три раза в день до еды.

4. Обязательно следует принимать таблетки, содержащие железо. Принимать вместе с таблетками аскорбиновую кислоту, т.е. по одной таблетке каждого препарата три раза в день.

5. Очень желательно как можно больше принимать в пищу ягоды калины в свежем или замороженном виде, но без сахара.

6. Приготовить сбор трав:
Вероника лекарственная — 3 части
Горец птичий — 3 части
Крапива двудомная — 2 части
Клевер красный — 2 части
Полынь обыкновенная — 1 часть
Пастушья сумка — 2 части
Водяной перец — 1 часть
Лапчатка гусиная — 2 части

Травы в сборе хорошо перемешать, взять три столовые ложки сбора, залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Это норма на три дня, хранить в холодильнике. В день выпивать по одному стакану отвара в 3-4 приема за 20 минут до еды в теплом виде.

Все перечисленные выше рекомендации следует выполнять одновременно, курс лечения — 3-5 недель.

Далее после обследования у врача, если опять же нет показаний для операции, спустя 1,5 -2 месяца курс повторить, причем можно взять другой вариант сбора:

Береза повислая (лист) — 1 часть
Кипрей узколистный — 3 части
Спорыш — 3 части
Череда трехраздельная — 1 часть
Шалфей лекарственный — 3 части
Солодка голая (корни) — 2 части
Подорожник большой — 2 части
Смородина черная (лист) — 1 часть.

Заваривать и принимать так же, как и предыдущий сбор.

ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Для лечения воспалений можно рекомендовать следующие сборы трав:

Горец почечуйный (трава) — 3 части
Мать-и-мачеха (лист) — 2 части

Душица обыкновенная (трава) — 3 части
Хвощ полевой (трава) — 2 части
Черника обыкновенная (лист) — 2 части
Морковь посевная (ботва) — 3 части

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по одной трети стакана три раза в день до еды.

Аналогично заваривать и принимать сбор:
Ромашка безъязычковая — 2 части
Кипрей узколистный — 2 части
Спорыш — 1 часть
Береза (лист) — 3 части
Хвощ полевой — 2 части
Мокрица — 3 части
Горец почечуйный — 3 части
Малина (лист) — 2 части
Клевер красный — 3 части
Фиалка трехцветная — 2 части

При нарушениях менструального цикла, маточных кровотечениях, болезненных менструациях

Настой корней и травы петрушки:

2 столовые ложки сырья на 2 стакана кипятка, 3 часа настаивать, процедить, пить по 1-2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

При маточных кровотечениях

Настой татарника колючего:

2 столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить, пить по полстакана отвара 5-6 раз в день.

При эрозии шейки матки

Отвар сушеницы топяной:

1 столовая ложка на стакан кипятка, пить по одной трети стакана три раза в день.

Для спринцевания:

4 столовые ложки сухого измельченного сырья (сушеницы топяной) залить 1 литром горячей воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать около часа. Настой хранить в холодильнике.

На одно спринцевание берется 50-100 мл отвара в подогретом виде. Процедура повторяется 3-4 раза в день, курс — 3 недели.

При маточных болях и болезненных менструациях

Готовим настой семян лапчатки гусиной на молоке:

1 чайная ложка семян на стакан молока, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, пить по полстакана утром и вечером.

Кроме того, компресс из подогретой травы класть на нижнюю часть живота на ночь.

При атонии матки

Приготовить отвар клевера красного:

1 столовая ложка клевера на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить, пить по четверти стакана 4 раза в день.

При женском бесплодии

Поможет отвар семян подорожника большого:

2 чайные ложки на стакан кипятка, держать на слабом огне 15 минут, пить по четверти стакана 4 раза в день.

РАСТЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

Напомню, что при перечисленных ниже заболеваниях врачебный контроль и наблюдение обязательны. Равно как и соблюдение всех рекомендаций, которые даст вам врач. Фитотерапия усилит результат такого лечения, поможет организму справиться с его побочными эффектами.

Простатит

При простатите эффективен настой корней и травы петрушки:

2 столовые ложки измельченного сырья залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе 5 часов, отжать, процедить. Пить по 1-2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

Аденома

При аденоме предстательной железы хорошо зарекомендовала себя настойка почек тополя:

20 г свежих почек на стакан водки, настаивать в темном месте 2 недели, пить по 25-30 капель 3-4 раза в день.

При ослабленной потенции

Берем сурепку обыкновенную и готовим отвар:

1 столовая ложка сухой травы на 1 стакан кипятка, держать на водяной бане полчаса, настоять, процедить, пить по трети стакана три раза в день.

При гипертрофии предстательной железы:

Настой травы водяного перца:

1 столовая ложка сухого измельченного сырья заливается стаканом крутого кипятка, полчаса настаивать, процедить, пить по одной столовой ложке 2-3 раза в день.

Т. Е. НИКОЛЬСКАЯ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.

***«Предупреждение Плюс»:* Желающие задать вопрос Татьяне Евгеньевне могут позвонить по телефону: (8-496) 425-81-59 с 19 до 20 часов московского времени.**

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ **Животные – друзья и доктора** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**

002

Ф.И.О. **Индекс**

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **три издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 23 до 42 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____
(индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____
(индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
(наименование издания)

Стоимость _____ ____ руб. ____ коп. | Количество комплектов _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ | _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь 1 (58)	февраль 2 (59)	март 3 (60)	апрель 4 (61)	май 5 (62)	июнь 6 (63)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2008 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(59), 4(61) и 6(63) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать три издания:

- Взрослым и ребятам о зверятах *(по письмам читателей)*
- Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы).*

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.